

CURSO DE TECNICAS DE RELAJACION

Objetivos

- Adquirir conocimientos sobre las bases teóricas y fisiológicas de la relajación profunda.
- Comprender los efectos que tiene la relajación profunda sobre nuestro cuerpo y nuestra mente y llevarlos a la mejoría de dolencias y situaciones psicológicas.
- Adquirir las habilidades para inducir a una relajación y trabajar diferentes situaciones de bienestar.

Metodología

El curso es eminentemente práctico. Asimismo se proporcionan conocimientos teóricos básicos sobre la relajación. Técnicas concretas de control de estrés, ansiedad y desbloques energéticos para mejorar diferentes dolencias desde el punto de vista de la Medicina China.

PROGRAMA

- Método y de los principios teóricos de la relajación.
- Introducción a los fundamentos de la Medicina China.
- La relajación física.
- La relajación mental y emocional.
- Protocolo básico de una relajación.
- Enfoque terapéutico de las relajaciones.
- Anclajes.
- Beneficios fisiológicos de la práctica.
- Practicas



HORARIO: Dos Viernes al mes de 16:30 a 20:00 horas.

Duración del curso: 3 meses.

Matrícula:

- Complimentar solicitud de inscripción.
- Pago tasas de matrícula.
- 1 fotografías tamaño carnet.
- Fotocopia del D.N.I.

Profesor: Francisco Díaz Herrera (Acupuntor, Profesor de Medicina China y experto en técnicas de relajación)

Inicio próximo Curso: 24 de Septiembre de 2021

DIPLOMA: Del propio centro.

Grupos reducidos.

Plazo de Matrícula abierta.