

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Duració

20 HORES

Objectiu del curs

Objectius

- Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia.
- Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió

Contingut del curs

1. Introducció: La relaxació com a teràpia de base.
2. Diferents tècniques de relaxació.
3. Diferents tipus de massatge.

