



Asociación de Profesionales de Medicinas Complementarias
Quiromasajistas, Osteópatas, Naturópatas y otros terapeutas

TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

ALTERNATIVAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS
SIN EFECTOS SECUNDARIOS.

FECHA: Sábado, 7 de Marzo **HORARIO:** 10.00 a 14.00

LUGAR: THUBAN - C/Toledo, 142- Local. 28005 Madrid.

PROGRAMA:

10.00 - 11.30 BLOQUE EXPLICATIVO:

- Qué es la relajación, qué beneficios aporta a nuestro organismo y a través de qué mecanismos funciona.
- Qué son las técnicas de relajación, cuál es su origen y en qué consisten
- Técnicas de relajación como herramientas en el control de la ansiedad y el estrés.

11.30 - 14.00 BLOQUE PRÁCTICO

- Explicación y práctica de las principales técnicas de relajación:
 - Respiración Completa
 - Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, abreviada de Wolpe
 - Relajación Autógena de Schultz
 - Técnicas relacionadas con la imaginación

PONENTE:

Blanca de la Torre Polo - Licenciada en Psicología - Máster en la intervención de la ansiedad y el estrés - Colegiada: M-14770

Para formalizar tu inscripción gratuita debes confirmar asistencia a:

QUIROMAD TELEFONO: 91 473 85 72 / E-MAIL: secretariageneral@quiromad.org

