



APOYO PSICOLÓGICO Y TERAPIA A TRAVÉS DEL ARTE

TALLER GRATUITO DE RELAJACIÓN

El estrés, la ansiedad, el ritmo de vida y las preocupaciones del día a día, pueden jugaros malas pasadas y repercutir negativamente en nuestro estado de salud. Por eso, es fundamental conocer sencillas técnicas de relación para poner en práctica y tratar de ser conscientes de los esfuerzos y tensiones diarias a las que sometemos al cuerpo.

Este taller se propone como un espacio de encuentro donde poder tomar conciencia del estado de nuestro cuerpo, y debatir sobre los siguientes contenidos:

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA. Influencia de las emociones en la relajación. Factores de protección y de riesgo frente a la ansiedad.
2. RELACIÓN CUERPO-EMOCIONES. LOCALIZACIÓN DE PUNTOS DE TENSIÓN.
3. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LLEVAR A CABO LA RELAJACIÓN.
4. PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN; Relajación profunda, Relajación progresiva de Jacobson, Visualización.



Si te apetece aprender esta forma de autocuidado desde el prisma de prevención de la salud, reserva tu plaza. Rellena la hoja de inscripción que encontrarás en la web <http://www.afart-arteterapia.com> y háznosla llegar por email al correo afartarteterapia@gmail.com o llámanos por teléfono al 91 409 16 69 / 636 944 660.

El taller de Relación es gratuito y tendrá lugar los sábados 20 y 27 de octubre de 11 a 13 horas en el Paseo Infanta Isabel número 21, local 9 (metro Atocha).

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. Te agradeceríamos que si por cualquier motivo después de inscribirte no puedes asistir, nos lo comuniques lo antes posible.

Dinamiza Carmen Ruiz Horche

www.afart-arteterapia.com

Pº Infanta Isabel 21, local 9. 28014 Madrid. Tl.: 91 409 16 69 / 636 944 660. afartarteterapia@gmail.com