TALLER D'ALLIBERAMENT TENSIONAL

www.grupsural.com

OBJECTIUS

- Conèixer i detectar els factors que generen tensions en l'àmbit personal i professional.
- Conèixer i entrenar tècniques corporals per alliberar les tensions
- Saber relaxar-se a través de la respiració, la música, la meditació, el treball corporal, i la gestió emocional

PROGRAMA

1. Factors que provoquen Tensions i Prevenció

2. Simptomatologia i malalties derivades de la tensió continuada a nivell físic i psíquic

3. Reconeixement de les «Alertes» Tensionals

4. Tècniques i disciplines que ajuden a la Relaxació i Alliberament Tensional

Respiració

Musicoteràpia

Treball corporal

Meditació i visualitzacions. Mindfulness

Expressió i Gestió sana de les Emocions

DURADA: 10 Hores