

SALUD Y ARMONÍA VITAL PARA PERSONAS ESTRESADAS

OBJETIVO:

La mayoría de las personas deseamos tener una vida feliz y libre de estrés, pero en una sociedad como la nuestra no siempre sabemos cómo hacerlo. El objetivo del presente taller consiste en dotar a los participantes de las herramientas necesarias para:

- * Afrontar el estrés y la ansiedad de manera eficaz
- * Ayudar a realizar los cambios necesarios para una vida más saludable
- * Mejorar el propio autoconocimiento
- * Dotar de los conocimientos básicos sobre los factores que influyen en la salud
- * Sentar las bases de la respiración consciente
- * Conocer los fundamentos de la Atención Plena
- * Reconectarnos con nuestro cuerpo
- * Proponer estrategias de mejoramiento vital
- * Incrementar nuestro nivel de salud

CONTENIDOS:

- 1.- LOS PILARES DE LA SALUD Y EL PAPEL DEL ESTRÉS
- 2.- PSICOBIOLOGÍA DEL ESTRÉS
- 3.- ATENCIÓN PLENA Y ARMONÍA VITAL
- 4.- RESPIRACIÓN ANTIESTRÉS
- 5.- LA CORPORALIDAD SALUDABLE
- 6.- ESTRATEGIAS COGNITIVAS BÁSICAS PARA LA SALUD
- 7.- NOCIONES DE ALIMENTACIÓN ANTIESTRÉS
- 8.- ESTILO DE VIDA ANTIESTRÉS



METODOLOGÍA

El curso tiene una finalidad eminentemente práctica, por lo que dicho aspecto es fundamental en el desarrollo de las sesiones. También es participativo y abierto a las distintas aportaciones que se puedan y quieran realizar.

Es muy importante el trabajo personal por parte de cada uno de los miembros del grupo. En caso de faltar alguna sesión se facilitará soporte Online para que el alumno no pierda dicha sesión.

FECHAS Y HORARIOS

Los miércoles de 19 a 21 horas

Comienzo el miércoles 10 de octubre de 2018

Finalización el miércoles 28 de noviembre de 2018

COSTE

El coste del taller es de 150 euros más 30 de matrícula.

El pago del taller puede realizarse bien directamente en nuestro Centro o bien mediante transferencia bancaria a la cuenta: ES02 2100 1873 1502 0004 4025, indicando nombre y apellidos así como el nombre del taller al que se matricula.

FORMAS DE PAGO:

- a) PLAZOS: Matrícula, más dos mensualidades de 75 euros cada una
- b) COMPLETO: 150 euros, ahorrándose el coste de la matrícula.

PLAZAS E INSCRIPCIONES

El número de plazas es limitado, con un número máximo de 20 alumnos. Serán adjudicadas por orden de inscripción en firme (pago de matrícula o del curso completo)



