

TALLER:

Técnicas de relajación, control de estrés y meditación

Aprenderemos técnicas sencillas y eficaces para:

- ✓ Controlar nuestras situaciones de estrés laboral, familiar, etc.
- ✓ Favorecer un sueño más profundo, de mayor calidad y un aumento de la vitalidad.
- ✓ Sacar el máximo partido a nuestra capacidad de concentración.
- ✓ Relajarnos en el momento en que lo decidamos.
- ✓ Tener el control de nuestro pensamiento en lugar de ser controlados por él.

No se requiere una formación previa para asistir a este taller.

La psicología clínica está ampliando sus horizontes e incorporando técnicas milenarias (como la meditación y las técnicas de relajación) que han pasado por el filtro de la contrastación científica, para favorecer el bienestar de la persona.

Las sesiones de relajación tendrán lugar un día a la semana, durante una hora, en horario de tarde-noche y en grupos de máximo 7 personas, para favorecer el aprendizaje de las técnicas.

Impartido por:

Manuel Fernández

Psicólogo col. CV-9371

Psicoterapeuta.

Dirección: C/Martín Plaja nº4,
46183, L'Elia.

(Detrás de la biblioteca municipal)

Email: info@imep.es

www.imep.es

Teléfonos de información:

648-865-399 / 96-274-43-15