

DENOMINACIÓ: Tècniques de relaxació

DURADA: 20 hores

OBJECTIUS:

- Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia.
- Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió.

CONTINGUTS:

UNITAT DIDÀCTICA 1. INTRODUCCIÓ: LA RELAXACIÓ COM A TERÀPIA DE BASE

UNITAT DIDÀCTICA 2. DIFERENTS TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

UNITAT DIDÀCTICA 3. DIFERENTS TIPUS DE MASSATGE

