



RONDA
de Segovia

☎ 646 072 583
✉ info@rondapsicoterapia.com

Centro de **PSICOTERAPIA**

Centro Sanitario 14500

HERRAMIENTAS DEL BIENESTAR

APRENDE TÉCNICAS QUE TE HARÁN DE LA VIDA UN LUGAR MÁS AGRADABLE

TALLER 1

INICIACIÓN A LA RELAJACIÓN

INHALA, LLÉNATE, RECOGE.
EXHALA, RELAJA, SUELTA, DESCANSA.

¿Qué veremos en este taller?

- ¿Qué se considera relajación?
- Componentes necesarios para la relajación
- ¿Qué se considera meditación?
- Diferencias entre meditación y relajación
- Repaso de las técnicas más conocidas de la relajación
- Prácticas de diferentes técnicas de relajación
- Puesta en común
- Ejercicios en casa

Plazas limitadas: Máximo 8 alumnos/as por clase

Requisitos: Ganas de aprender. Experiencia previa no necesaria



IMPARTEN

César Ávila-Omkar



Profesor de Yoga por la Escuela Internacional de Yoga con la certificación de Yoga Alliance, European Yoga Federation y la Federación Española de Yoga profesional

Miguel González



Profesor de Yoga por la Escuela Internacional de Yoga con la certificación de Yoga Alliance, European Yoga Federation y la Federación Española de Yoga profesional.

Autor del libro "500 palabras que todo profesor de Yoga debería saber explicar a sus alumnos".

📅 **FECHA:**
19 enero 2019

🕒 **HORARIO:**
10:00 a 13:00h
Aproximadamente

📍 **LUGAR:**
Centro de Psicoterapia Ronda de Segovia
C/ Ronda de Segovia, 34 -1ºB 28005 Madrid
Metro: Puerta de Toledo

💰 **PRECIO:**
40€/módulo
Si contratas todo el Ciclo te sale gratis un módulo

✂ **CANCELACIONES:**
Devolución del 50% si cancelas 15 días antes del comienzo del módulo.
Sin devolución: pasados 15 días previos.