

CURSO DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS



Duración 12 horas

Sábado: 15 de octubre 2011

10.00 a 14.00

16.00 a 20.00

Domingo: 16 de octubre 2011

10.00 a 14.00 hs.

Lugar: Club de oro, c/Goya 67 2º derecha
Madrid

Imparte Elina Feltan de la Cruz

Perito mercantil especializada en administración de empresas

Especialista en PNL

Instructora en técnicas de relajación

Terapeuta estratégica breve

Kinesióloga- Osteopatía sacro-cráneo.

Magnetizadora.

Prof. de yoga y pilates

www.elinadelacruz.com

Telf. 699802406- 915 061 378

Este curso consta de tres módulos, de cuatro horas cada uno, los cuales podrán hacerse de forma individual o los tres módulos en un fin de semana.

Precio de los tres módulos: 120 €

Cada módulo: 60 €

SABADO MAÑANA: (De 10 14 hs.)

RESPIRACIÓN (Módulo 1)

(De 10 a 14 hs)

- Respirar de forma natural y desmontar la pauta de respiración realizada en momentos de estrés.
- A través de ejercicios suaves abrir los centros de la respiración: pecho, plexo solar (centro) y abdomen.
- Aprender a utilizar correctamente la respiración para relajar el cuerpo.

SABADO TARDE: (De 16 a 20 hs)

RELAJACIÓN (Módulo 2)

Técnicas de relajación:

1. TENSION- DISTENSION: en él tensará y relajará paulatinamente diversos grupos musculares, de manera que aprenda a sentir claramente la diferencia entre las sensaciones de tensión y las de relajación muscular.
2. INDUCCION DIRECTA: con esta técnica se avanza un paso en su entrenamiento, a diferencia de la técnica practicada, aquí se va a obviar el poner

los músculos en tensión y conseguirá la relajación muscular ordenando directamente a sus músculos que se distiendan.

3. **TECNICAS DE RESPIRACIÓN:** La respiración es la clave, el autentico motor de cualquier ejercicio de autocontrol.
4. **EJERCICIO DE MEDITACIÓN:** aquí practicará técnicas que le incrementarán la capacidad de controlar los pensamientos que acuden a su mente. Adquirirá la facultad de observar sus pensamientos sin que le alteren y aprenderá a cortar el flujo de pensamientos no deseados. Ayudando a su autocontrol.

DOMINGO MAÑANA: (De 10 a 14 hs)

(Módulo 3)

En este módulo aprenderá a reconocer los distintos espacios mentales y colocarse en los más idóneos en cada momento. Esto es algo que comúnmente realizan mucho de los adultos. Pero a pesar de ello, también son muchos los sujetos que quedan bloqueados en una u otra de las percepciones posiccionales impidiendo nuevas alternativas, y como consecuencia de ello generando bloqueos en la observación de cualquier conflicto, generando como resultado una situación de tensión, agresión o estancamiento en las relaciones.

1. **Psicogeografía.** La psicogeografía es un término que hace referencia al espacio (geografía) y la experiencia subjetiva (psico). Espacio que ocupamos tanto mental como físicamente.
2. **Las posiciones perceptivas:** o perspectivas mentales, son las diferentes formas de analizar, experimentar o vivir cualquier experiencia presente, recuerdo del pasado o proyecto futuro.
3. **Los tres puntos de vista básicos para una correcta evaluación de la experiencia:** 1º posición, 2º posición, 3º posición.
4. **Ejercicio para la generación de estrategias:**
5. **Ejercicio de utilización de las posiciones perceptivas,** para mejorar las relaciones personales.
6. **Ejercicio práctico de eliminación del estrés.**