

TALLER DE R.C.C. Relajación Consciente y Creativa

Natc 2019 Santibañez del Toral - Bierzo

El entrenamiento en Relajación Consciente y Creativa es una técnica compuesta de una serie de ejercicios escalonados, que enseñan a conseguir un estado de relajación, física y mental y a utilizar el poder de la mente, mediante la imaginación, en beneficio personal.

Esta técnica sugiere e indica cómo y para qué usar estas técnicas: mejorar el rendimiento en el deporte, el trabajo o el estudio, el incremento de la salud psicosomática, control de hábitos, eliminación de la angustia, tensión y estrés....

Nota para la organización del taller:

Convendría prever dos sesiones.

La 1ª de Relajación Consciente y Activa. Duración: 1h30.

La 2ª de Relajación Creativa. Duración: 1h30.

Es importante llevar ropa cómoda y esterilla o manta.