

Taller-Presentación
Curso de técnicas de relajación

Tú eliges el camino



Estrés...
Ansiedad...
Nerviosismo...
Depresión...

Tranquilidad...
Relajación...
Paz...



Escuela de Yoga Santosha
calle Agrimensores, 8
639369001

ESCUELA DE YOGA
SANTOSHA

Curso teórico-práctico de técnicas para alcanzar un estado de equilibrio y relajación profunda.

Juan Andréu Correas
Profesor de Yoga

Curso de técnicas de relajación

Objetivo.

Adquirir el conocimiento y las habilidades prácticas de diferentes técnicas con la finalidad de reconocer y experimentar el estado de bienestar fruto de la relajación profunda.

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona que desee disminuir o eliminar las tensiones físicas y mentales producidas por un ritmo de vida inadecuado.

¿Dónde se imparte?

En las instalaciones de la escuela de yoga Santosha.

Calle Agrimensores,8 bajo 30002 Murcia.

Calendario y coste del curso.

El curso se realizará de noviembre del 2021 a junio del 2022, a razón de un encuentro mensual en sábado por la mañana o tarde. Los 8 módulos propuestos tienen un hilo conductor común, pero son independientes entre sí, por lo que, aunque lo ideal es que se realicen todas las inmersiones para favorecer una continuidad y progresión en la práctica, no es imprescindible asistir a todas las sesiones.

Las fechas que se indican son orientativas y se ajustarán según las necesidades del grupo, la duración puede variar de 2h 30' a 3h.

El horario podrá ser de mañana o tarde en función de la demanda (de 10:00 a 13:00 o de 17:00 a 20:00).

Curso de técnicas de relajación

fecha	descripción	pago	Alumnos Santosha	No alumnos
13/11/2021	1. Presentación y primera inmersión teórico-práctica de 10: a 12:00: <i>Ante la encrucijada</i>	13/11/2021	15€	15€
fecha	descripción	Reserva plaza y pago	Alumnos Santosha	No alumnos
18/12/2021	2. Segunda inmersión: <i>Conciencia de calma</i>	13/11/2021	25€	30€
29/01/2022	3. Tercera inmersión: <i>Tensión-distensión.</i>	27/11/2021	25€	30€
26/02/2022	4. Cuarta inmersión: <i>Mi espacio de serenidad.</i>	18/12/2021	25€	30€
26/03/2022	5. Quinta inmersión: <i>Equilibrando cuerpo y mente</i>	29/01/2022	25€	30€
29/04/2022	6. Sexta inmersión: <i>Deja que el corazón se relaje.</i>	26/02/2022	25€	30€
28/05/2022	7. Séptima inmersión: <i>Fluyes con la respiración.</i>	26/03/2022	25€	30€
25/06/2022	8. Octava inmersión: <i>Yo soy mi propia medicina.</i>	29/04/2022	25€	30€

Contenido general.

Hay tres grupos de elementos específicos sobre los que vamos a actuar:

*La rigidez física.

* La mala o insuficiente respiración,

*La inquietud mental (incluye elementos psicológicos y emocionales).

El trabajo sobre cada uno de estos elementos se llevará a cabo utilizando técnicas procedentes de la práctica de yoga (no es necesario ser practicante de yoga ni poseer una capacidad física especial salvo una adecuada movilidad autónoma).

Estas son algunas de las herramientas que vamos a trabajar:

- Movilizaciones físicas básicas: movilización de la columna vertebral. Prácticas de ejercicios de tensión-distensión.

Curso de técnicas de relajación

- Respiración completa consciente: reconocimiento de las fases respiratorias y potenciación de cada una de ellas hasta alcanzar la respiración completa. Prácticas específicas de respiración para activar o relajar.
- Yoga Nidra: la práctica del yoga nidra desde el conocimiento de cada una de sus etapas como valiosísima herramienta terapéutica para el control de estados de ansiedad, nerviosismo, hipertensión etc.
- Meditación: la práctica meditativa como herramienta de toma de conciencia del origen donde se encuentra nuestro estado de desequilibrio mental o emocional.

Metodología.

Cada persona tiene sus características y necesidades propias y, por tanto, no existe una técnica concreta que se pueda considerar como más sobresaliente o beneficiosa sobre otra. Así pues, el aplicar un método u otro, o decidirse por la combinación de ambos, dependerá del momento en que cada individuo se encuentre.

Conscientes de esto, nuestro propósito es impartir a lo largo del “curso” un amplio abanico de técnicas, que tendrán un hilo conductor y un objetivo común. Pero, a su vez, cada encuentro es independiente, de forma que el asistir a una de las sesiones suponga:

- Recibir la parte teórica de la técnica y su propuesta para ejercitarla en la vida cotidiana.
- Que cada encuentro sea una práctica de relajación profunda en sí mismo.

Tutorías

El desarrollo curso se plantea a lo largo de varias semanas para favorecer el seguimiento de la evolución y el ejercicio cotidiano de las diferentes técnicas que se van aprendiendo entre encuentro y encuentro.

Facilitaremos tutorías personales que podrán ser presenciales u on-line para intentar solventar cualquier dificultad o problema que puedan ir surgiendo.

Plazas limitadas para que los encuentros sean prácticos y directos. Inscripción:

Contactando por teléfono, llamada o WhatsApp 639 369 001