



H0390 RELAJACIÓN CONSCIENTE

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 50 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

Comprender la NECESIDAD DE RELAJARNOS y conseguir un verdadero descanso, como método para equilibrar el ritmo de vida actual, adquiriendo recursos prácticos para sanar nuestro sistema nervioso y así manejar nuestras tensiones y estrés transformando nuestras quejas en actitud positiva.

PRESTAKUNTZA GUNEA/NÚCLEOS FORMATIVOS:

El Ritmo vital, La tensión de la vida moderna, Formas correctas de descanso, La relajación general consciente, Práctica de la relajación, La relajación como base de las técnicas de crecimiento personal, La relajación y el mejoramiento de la salud, La transformación del carácter, La relajación: puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, Recuperar nuestra positividad.

BALDINTZAK/REQUISITOS:

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte-hartzaileek istripu-aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.