

CURSO DE RELAJACIÓN, TÉCNICAS ANTIESTRÉS Y RISOTERAPIA

Vva. de la Cañada, 1 de oct.- La Concejalía de Mayores y Mujer organiza un “Curso de Relajación, Técnicas Antiestrés y Risoterapia”. La actividad, trimestral, comienza el próximo 8 de octubre. Las clases se desarrollarán los miércoles, de 17:00 a 19:00 horas, en el Centro Cívico El Molino.

Objetivos y contenidos

El curso tiene como objetivos ayudar a los participantes a descubrir su capacidad de respuesta ante el estrés y dotarles de las herramientas necesarias para afrontar dicha situación. En las clases, se tratarán entre otros contenidos: qué es el estrés y qué factores lo producen; la importancia del Pranayama (técnicas para el control de la respiración), los estiramientos y la meditación; técnicas de relajación y resolución de conflictos; la risa como principal antídoto para una vida estresada, etc.

Las plazas son limitadas. Las personas interesadas pueden informarse en el Centro Cívico El Molino (C/Molino, 2). Actividad gratuita.