

# APRENDER A RELAJARME Y RESPIRAR MEJOR

Nuestra respiración puede ayudar a relajarnos y forma parte de una buena relajación. Saber relajarnos en momentos de tensión facilita la calma y evita el malestar.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Entrenar una respiración abdominal adecuada.  
Aprender a relajarnos de forma sencilla en cualquier lugar.

## TAMAÑO DEL GRUPO:

10 PACIENTES.

## DURACIÓN:

8 HORAS, SESIONES DE UNA HORA A LA SEMANA, 8 SEMANAS.

## EDADES

DE 6 A 9 AÑOS, DE 9 A 12 Y GRUPO DE ADOLESCENTES.

## TEMAS

Descubriendo la respiración  
Mi cerebro me activa y también me relaja  
Ritmo y control  
Aprender a relajarme  
Relajación con imágenes  
Me traslado a mi lugar  
Entrenar la relajación a diario.

## TIPO DE ACTIVIDADES:

Juegos  
Ejercicios  
Dinámicas grupales.

**PRECIO:** 150€

**HORARIO:** TARDE

**CONTACTO:** [hsmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es](mailto:hsmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es)