

TALLER SEMANAL DE RELAJACIÓN



Hospital Universitario San Rafael
San Juan de Dios
Madrid



¿QUÉ VOY A APRENDER?

- 1 A entender cómo funciona mi cerebro
- 2 A identificar las cosas que me ponen nervioso
- 3 A mejorar mi comportamiento cuando me altero
- 4 A controlar mis pensamientos negativos
- 5 A entrenar mi paciencia
- 6 A identificar las cosas que me relajan
- 7 A recuperar la calma
- 8 A respirar de forma tranquila

CONTACTO:

hsrcmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es



Precio

100€ / semana



Duración

2 días: martes y
jueves



Horario

12:00 a 14:00
16:30 a 18:30



Fechas

7 y 9 de julio
14 y 16 de julio
21 y 23 de julio
28 y 30 de julio



Grupo

10 participantes



Edades

Entre 9 y 12
años

TIPO DE ACTIVIDADES



Juegos



Retos



Dinámicas Grupales



Ejercicios Prácticos