



Hospital Universitario San Rafael
San Juan de Dios
Madrid

TALLER DE RELAJACIÓN

Aprender a relajarme y respirar mejor

Nuestra respiración puede ayudarnos a recuperar la calma. Conseguir una buena relajación en momentos de tensión favorece el equilibrio emocional.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

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



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 de calma
- Entrenar la relajación a diario



FECHAS

1er trimestre:

- Octubre: 6, 13, 20
- Noviembre: 3, 10, 17
- Diciembre: 1 y 15



HORARIO

Martes 18:30



PRECIO

150€



TAMAÑO DE GRUPO

10 participantes



CONTACTO

hsrmadrid.sminfantojuvenil@sjd.es



TIPO DE ACTIVIDADES

- Juegos
- Ejercicios
- Dinámicas grupales



DURACIÓN

- 8 horas
- Sesiones de 1h a la semana
- 8 sesiones

