

CURSOS PRESENCIALES 2007 www.tupsicologia.com

TALLER DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CONTRA EL ESTRÉS

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra salud. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos física y mentalmente, reduce nuestra capacidad de disfrutar de la vida y adaptarnos a ella.

PROGRAMA DEL CURSO:

1. Respiración diafragmática.
2. Relajación progresiva de los diferentes grupos de músculos
3. Visualización y meditación
4. Reducción de la tensión muscular.
5. Eliminar problemas de sueño.
6. Disminución de la ansiedad y estrés.
7. Autocontrol de pensamientos estresantes.

INFORMACION:

1. INFORMACION GENERAL:

- Todos los talleres tienen una duración de 16 horas en total. Se imparten dos horas a la semana durante dos meses.
- Impartimos nuestros cursos a lo largo de todo el año.
- Grupos de mañana y también de tarde.

2. PRECIOS:

- 49 euros al mes.
- Descuento del 10% a antiguos alumnos o pacientes.
- **;; Novedad !!**, si tu y 4 compañeros más formáis un grupo, descuento del 15%

3. REQUISITOS:

- No es necesario ningún conocimiento previo. Dirigido a personas de cualquier edad.
- Es indispensable hacer una reserva de 5 euros al matricularse que se descontará del precio de la primera mensualidad.

4. IMPARTIDO:

- Patricia Córdoba (Psicóloga Colegiada M-16099) y profesionales colaboradores.

5. INSCRIPCIONES:

- C/ Paloma, N° 17 (Algete) Madrid
- Teléfonos: 655 42 66 84/ 91 629 09 10. Deje su mensaje, estaremos encantados de atenderle.
- Por correo electrónico: consulta@tupsicologia.com