

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CREATIVA (Taller “antiestrés”)

Duración:

15 horas

Inicio:

1 de marzo de 2011

Destinatarias:

Mujeres, con preferencia empadronadas y por orden de inscripción

Lugar de impartición:

Casa de la Cultura de Navatejera, 1ª planta
C/ San Miguel, 7. 24193 Navatejera

Inscripciones:

CIAMI Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer e Igualdad

Telf: 987287785

Email: ciami@villaquilambre.es

Programa:

objetivos

- Aprender a relajarnos, en cualquier momento y lugar.
- Conocer diferentes métodos de relajación para optar por el más adecuado para nosotras, según el momento, el lugar, nuestro carácter...
- Al final de cada sesión Utilizar la expresión como herramienta para conocer y equilibrar nuestra visión de la realidad.
- Llegar a un autoconocimiento, silenciar el ruido externo (que aleja a la persona de su yo interno, generando miedos e inseguridades) para llegar a un compromiso real de madurez y de autoresponsabilidad.
- Hacer consciente nuestra percepción del mundo ya que es el testimonio de nuestro estado mental: tal como una persona piensa, así percibe. Por tanto, animar a no intentar cambiar el mundo, sino la manera de pensar en el mundo.

técnicas de relajación

- Visualizaciones:
- Ejercicios de imaginación:
- Concienciación corporal:
- Meditaciones creativas y tests proyectivos:
- Ejercicios de respiración:
- Mantras:
- Ejercicios bioenergéticos:
- Técnicas de masaje:

medios artísticos

Al final de algunas de las sesiones, realizaremos, de forma complementaria, trabajos creativos que expresen las sensaciones experimentadas durante la relajación.

- Escritura creativa
- Expresión corporal
- Técnicas de sensibilización a la música
- Técnicas de expresión plástica
- Técnicas de creatividad cognoscitiva