

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Información clave sobre nuestro curso de técnicas de relajación, diseñado para brindar herramientas prácticas que favorezcan el bienestar integral y el manejo del estrés.



DESCRIPCIÓN GENERAL

Un programa práctico diseñado para brindar herramientas que favorezcan el bienestar físico, mental y emocional mediante el manejo efectivo del estrés.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar competencias para la aplicación de técnicas que contribuyan al manejo del estrés, el fortalecimiento del bienestar emocional y una mejor calidad de vida.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Bienestar Integral:** Comprender la relación entre estrés, emociones y salud.
- **Identificación:** Reconocer factores de tensión física y emocional en diversos contextos.
- **Práctica:** Aprender diversas técnicas de relajación orientadas al bienestar personal.
- **Autorregulación:** Fortalecer habilidades para gestionar situaciones estresantes.
- **Hábitos:** Promover estilos de vida que favorezcan el equilibrio físico y mental.



CERTIFICACIÓN

Acredita tus competencias adquiridas en estrategias orientadas al bienestar físico, emocional y mental.

“

“Tus herramientas para un equilibrio real y duradero.”

”



BIENESTAR INTEGRAL



METODOLOGÍA

Metodología teórico-práctica que integra exposiciones conceptuales y ejercicios de respiración consciente. Actividades vivenciales y prácticas guiadas.



Refuerzo académico



Aprendizaje efectivo



Resultados que inspiran



Futuro con propósito



Refuerzo académico



Aprendizaje efectivo



Resultados que inspiran



Futuro con propósito



CONTÁCTANOS



3102156288



ceandino2022@gmail.com



Cra. 23 # 10 - 40 Barrio Santiago

