

# Del Estrés al placer de relajarnos



## OBJETIVOS:

- ▶ Tomar conciencia de toda tensión corporal. Del tener al ser.
- ▶ Conocer el propio cuerpo para poder amarlo.
- ▶ Encaminarse hacia un equilibrio físico y mental.

## CONTENIDO:

- ▶ Estiramientos y Asanas de Yoga
- ▶ Prevención de patologías posturales: columna vertebral, flexibilidad y equilibrio. (Aplicaciones prácticas).
- ▶ Técnicas de relajaciones pasivas y activas.
- ▶ Ejercicios de respiración indirecta.
- ▶ Ejercicios de masaje para realizar en cualquier lugar y momento.

## METODOLOGÍA:

- ▶ Curso principalmente práctico-dinámico con un refuerzo teórico.
- ▶ Verbalización después de cada ejercicio. Toma de conciencia.
- ▶ Trabajo individual, en pareja y en grupo.
- ▶ Se proporciona bibliografía completa.

**NOTA:** Acudir con ropa cómoda



Impartido por

**Siro López**

Especializado en Expresión corporal, mimo, teatro, danza, diseño, fotografía, y en dinámicas comunicativas.

Para solicitar el curso dirigirse a: [expo@sirolopez.com](mailto:expo@sirolopez.com) / [www.sirolopez.com](http://www.sirolopez.com)