

<b>CURSO</b>	<b>TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y AUTOMASAJE PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL</b>
<b>CODIGO</b>	20

<b>FECHAS</b>	<b>Del lunes 6 al jueves 9 de agosto</b>	<b>HORARIO</b>	<b>16:00 a 20:00</b>
<b>DURACION</b>	<b>16 h</b>	<b>INSCRIPCION</b>	<b>100 €</b>

**CONTENIDOS FORMATIVOS:**

- 1- Automasaje
  - Efectos positivos en nuestra salud
  - Cómo lograr que el automasaje sea eficaz
- 2- Aplicación del masaje a uno mismo
  - Fichas de contenido
  - Dinámicas individuales y grupales
- 3- Aromaterapia aplicada en el automasaje
  - Esencias relajantes, calmantes, concentración mental
  - Beneficios de los aceites esenciales
- 4- Relajación y autoayuda
  - Síntomas físicos de tensiones musculares y posturales.
  - Relajar el cuerpo y la mente
- 5- Técnicas de relajación
  - Pensamiento positivo
  - Ejercicios. Visualiza tu vida de forma positiva
  - Dinámicas grupales e individuales
- 6- ¡Exprésate! Atrévete a ser tú mism@

---

**INMACULADA ALONSO ÁLVAREZ**

Fundadora de la empresa **Inma- Masaje y Salud** que cuenta con una experiencia de más de 16 años, dedicándose al cuidado de la salud de forma integral. Ofrece servicios personalizados para mejorar la salud y bienestar de las personas, además de impartir formación en el sector de Terapias Alternativas.

**FORMADOR****CRISTINA VEGA HERNÁNDEZ**

Fundadora de la empresa Cristina Vega Logopeda, especialista desde hace más de 10 años en corregir diferentes patologías: Disfonías, Disodeas, Disartrias, Disfemias, Retrasos del Lenguaje, Deficiencias Auditivas, Implantes Cocleares, Terapia Miofuncional, Dislalias, Disglosias, Retraso Mental, Trastornos de la Lectura y la Escritura, Afasias, Trastornos de la Comunicación y del Lenguaje

---