

TALLER	TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: YOGA Y FACIOTERAPIA
ITINERARIO	BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)

FECHAS

11 Julio

HORARIO

16:30 a 20:00

DURACION

3,5 h

LUGAR

SIERO

MATRÍCULA

30 € (*)

(*) Haciendo los 4 talleres del mismo itinerario formativo “Bienestar físico y emocional” la matrícula conjunta son 100 €.

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

- Sesión de Hatha Yoga
- Meditación
- Imaginación consciente
- Respiración consciente

2. FACIOTERAPIA: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FACIAL: MASAJE DIEN CHAN

- Aplicación de los diferentes puntos de estimulación para el control de las emociones.
- Masajes faciales relajantes

**JOAN JOSE NAVALON
LOZANO**

FORMADOR



14 años de experiencia como profesor de yoga: hatha yoga, asthanga yoga desde los sistemas Iyengar y Madhavacharia.

12 años de experiencia como médico y masajista Ayurveda y quiromasajista. Especialista en 7 tipos de artes marciales.

EVA ROGADO
eva@evarogado.com

FORMADORA



Creadora de la línea cosmética Eva Rogado. Licenciada en Ciencias Químicas. Máster en Cosmética y Dermofarmacia por el CESIF. Cursos de Facioterapia y Reflexología Facial con profesores formados en la escuela de Vietnam.
