

# Curso de Respiración y Relajación



## Fecha

**sábado 13 de febrero de 2010**  
de 10.00h a 14.00h. y de 16.00h. a 20.00h.  
**domingo 14 de febrero de 2010**  
de 10.00h. a 14.00h.

## Imparte

**Elina de la Cruz**  
699 80 24 06 - 91 431 05 57  
[www.elinadelacruz.com](http://www.elinadelacruz.com)

Precio curso: **110€**

## OBJETIVO DEL CURSO

Con las técnicas aprendidas en este curso incrementarás tu capacidad natural de relajación física y mental. Aprenderás técnicas de autocontrol emocional y podrás evitar los síntomas de ansiedad, mareos, vértigos, sensación de pérdida de autocontrol, opresión, etc. Aprenderás a eliminar el estrés. Aprenderás a identificar y anticiparte a pensamientos que producen estados emocionales indeseados.

## Lugar

**Club de Oro**  
c/ Goya, 67 - 2º  
28001 Madrid

## PROGRAMA

### Primera parte: respiración

- ¿Cómo respiro?
- Movimientos de la respiración
- Tipos de respiración
- Ejercicios
- ¿Dónde y cómo respiro?
- Ejercicios
- Liberación somato emocional
- Liberación de las zonas de restricción de los sistemas respiratorio, cardiovascular, neurológico, gastrointestinal, muscular y psíquico
- Ejercicios

### Segunda parte: relajación

- Técnicas de relajación
  - Diferenciar tensión de relajación
  - Inducción directa: relajación a través de las órdenes mentales
  - Relajación diferencial: relajar los músculos que no utilizamos
  - Relajación utilizando la respiración