

## CURSO DE RELAJACIÓN

---

### Teoría

- Reflexiones sobre distintos textos y conferencias:
  - Estilo de Vida y propósito de vida
    - A nivel individual y colectivo
  - Subjetividad de la percepción (factores físicos, emocionales y mentales)
  - Empatía

---

### Práctica

- En busca de la paz física, emocional y mental:
  - Juegos de confianza
  - Yoga:
    - Sesión de Asanas
    - Pranayamas
    - Relajación guiada
- Integración:
  - A nivel físico, emocional y mental