

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