

INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO



GEB

Curso de Gestión del Estrés y el Bienestar



IMPARTIDO POR

Juan Carlos López
Master en
Sofrología Caycediana



Centre YogaOm Vilanova
yogaomvilanova@gmail.com
615 022 765

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Siempre que hablamos el estrés tiene una connotación negativa, pero en realidad el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo a las exigencias de la vida, y su función es ayudarnos a sobrevivir. Entonces, ¿por qué esa mala fama?

El estrés pone los recursos de nuestro organismo en alerta para resolver una situación determinada. Eso no es malo. El problema viene cuando, una vez resulta la situación, nuestro organismo no vuelve a su estado de reposo; o bien cuando nuestra reacción de alerta es exagerada en comparación con los recursos que nuestro organismo debería de poner en funcionamiento para resolverla.

Cabe añadir que en nuestro día a día no somos conscientes de muchas situaciones que nos generan estrés, y lo acumulamos sin darnos cuenta.

¿POR QUÉ PRACTICAR SOFROLOGÍA?

Practicar sofrología nos permite conectar con nuestro interior, nuestras vivencias y modo de ser. Descubrir nuestro espacio interior y conquistarlo. Es un paso de la atención externa a la atención interna, que nos permite explorar nuestra mente y la capacidad de relación cuerpo mente, adquirir una mejor habilidad para gestionar nuestro estrés, nuestros estados mentales y emocionales. Es un camino hacia el reequilibrio, la armonía y el conocimiento y crecimiento personal.

IMPARTIDO POR

Juan Carlos López
Master en
Sofrología Caycediana



Centre YogaOm Vilanova
yogaomvilanova@gmail.com
615 022 765

BENEFICIOS DEL CURSO

- Aprender a relajarte, mejorar la atención y concentración, reforzar tus estados positivos de bienestar, mejorar el sueño y reducir la agitación.
- Conocer mejor, ser más consciente del estado de tu cuerpo, tu mente y tus emociones.
- Cultivar momentos de desconexión de la actividad exterior para darte escucha, relajarte, y recuperar la energía de un estado de ánimo más calmado y positivo.
- Facilitar cambios positivos en tu día a día y tus proyectos.
- Cultivar una relación más positiva con tu presente, pasado y futuro.

PROGRAMA DE CURSO DE 8 SESIONES

- 1.Soy responsable de mi estrés
 - a.Técnica: Sofronización de base
- 2.Respiración y serenidad
 - a.Técnica: Respiración diafragmática pausada
- 3.Eliminar tensiones
 - a.Técnica: Desplazamiento del negativo
- 4.Somatizar el positivo
 - a.Técnica: Presencia del positivo
- 5.Aprender a desconectar
 - a.Técnica: Llave y contemplación de un objeto neutro
- 6.Actitud positiva ante el futuro
 - a.Técnica: Futurización libre
- 7.Evocación del pasado positivo
 - a.Preterización
- 8.Soy responsable de mi bienestar
 - a.Técnica: Vivencia de los valores personales
 - b. Introducción al método de la Comunicación No Violenta

IMPARTIDO POR

Juan Carlos López
Master en
Sofrología Caycediana



Centre YogaOm Vilanova
yogaomvilanova@gmail.com
615 022 765

CÓMO REALIZAR ESTE CURSO EN YOGAOM VILANOVA

CURSO EN YOGAOM VILANOVA:

Infórmese de la próximas fechas y reserve su plaza

EMPRESAS Y OTROS CENTROS:

Consulte para realizar este curso en su lugar de trabajo o centro.

EN TODOS LOS CURSOS

- Entrega de técnica grabada

SI TIENE INTERÉS, NO PIERDA EL TIEMPO
PUEDE CONTACTAR AHORA

IMPARTIDO POR

Juan Carlos López
Master en
Sofrología Caycediana
(otros: yoga, coach, CNV)



Centre YogaOm Vilanova
yogaomvilanova@gmail.com
615 022 765

