



PSICOIMAGINA
Andreína Pereda

TALLER DE RELAJACIÓN: “SIENTE Y RELAJA”

La ansiedad y el estrés son fuertes enemigos de nuestra calidad de vida y de nuestra felicidad. En un mundo cada vez más frenético, sin apenas tiempo, con prisas y obligaciones a cada momento; la ansiedad se ha convertido en un acompañante de viaje que nos quita mucho y nos aporta poco.

La ansiedad y el estrés repercuten negativamente sobre nuestra salud, nuestros pensamientos, conducta y emociones.

Por este motivo, te presento este taller de relajación en el que **aprenderás efectivas técnicas para conseguir un estado de relajación plena**. Tomarás consciencia de ti mismo, aprenderás a identificar las señales de ansiedad y estrés y aumentarás tu capacidad para gestionar dichas emociones mediante las estrategias aprendidas. Un taller diseñado para el **enriquecimiento y crecimiento personal**.

La relajación tiene grandes y poderosos beneficios para nuestra salud física y mental:

- Promueve una mayor sensación de bienestar y calma.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Reduce la tensión muscular.

- Mejora la concentración y la capacidad atencional.
- Facilita la memoria.
- Reduce los problemas de sueño, favoreciendo un sueño profundo y reparador.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.
- Ayuda a regular el ritmo respiratorio.
- Ayuda a manejar el dolor crónico.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Disminuye los índices de colesterol y ácidos grasos.
- Incrementa los leucocitos, mejorando así el sistema inmunológico.
- Disminuye el ácido láctico en sangre.

Además, dedicarnos unos minutos al día para conectar con nosotros mismos, es en sí misma una actividad generadora de endorfinas, las hormonas de la felicidad.

PROGRAMA DEL TALLER

1ª SESIÓN: “CONOCE Y PERCIBE”:

Hablaremos de lo que es la ansiedad y el estrés, cómo nos afecta y tomaremos consciencia sobre nosotros mismos. Aprenderemos eficaces técnicas de respiración y como usar una herramienta tan simple para lograr un mayor bienestar emocional.

2ª SESIÓN: “SIENTE TU CUERPO Y RELAJA”:

En esta sesión observaremos la tensión muscular y la carga física que tenemos, aprendiendo técnicas para liberar la tensión muscular y producir un estado de relajación profundo.

TERCERA SESIÓN: “LIBERA TU MENTE”:

En esta sesión trabajaremos las cogniciones más comunes en los procesos de ansiedad y estrés cotidianos, tomaremos consciencia del peso de las preocupaciones y aprenderemos sencillas estrategias para manejarlas adecuadamente.

4ª SESIÓN: “ATENCIÓN Y CALMA”:

Durante esta sesión aprenderemos a dirigir mediante meditaciones nuestra atención para conseguir una atención plena, tomar consciencia del aquí y del ahora y producir un estado de calma y paz interior.

FECHAS Y HORARIO DE REALIZACIÓN:

Todos los jueves de junio a las 17:00

1ª Sesión – 5 de junio a las 17:00 horas

2ª Sesión – 12 de junio a las 17:00 horas

3ª Sesión – 19 de junio a las 17:00 horas

4ª Sesión – 26 de junio a las 17:00 horas

Para otros horarios disponibles solicita información.

Según demanda se abrirán más grupos en otros horarios.

MODALIDAD:

La realización del taller será **vía online (en directo con la terapeuta)**. Tras la inscripción se envían las instrucciones específicas a cada asistente para que pueda conectarse y

realizar la sesión online. El taller se realiza en **pequeños grupos, de máximo 5 personas** asegurando una **atención de calidad** a cada asistente, así como un clima de confianza y tranquilidad. Por lo que las plazas son limitadas.

APORTACIÓN ECONÓMICA Y FORMA DE PAGO:

El taller tiene una **duración de 4 semanas, distribuidas en 4 sesiones de 45-60 minutos** que están conectadas entre sí, por lo que **se debe realizar el taller completo** para obtener todos los beneficios y resultados esperados. El **coste económico es de 20 euros** (taller completo) por persona.

La forma de pago se realiza mediante **transferencia bancaria** al rellenar el formulario de inscripción.

MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Llama al 622 165 071 o escríbenos a
andreinapereda@psicoimagina.com

Organiza e imparte:

ANDREÍNA PEREDA LÓPEZ

Psicóloga Infantil, Juvenil y Adultos

Col. Núm. 12662

C/ Reyes Católicos, 17, 3º, Oficina 1. 03003, Alicante. Telf. 622 165 071
www.psicoimagina.com andreinapereda@psicoimagina.com