

INICIACIÓN A LA PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO DE LA JORNADA

- Las diferentes técnicas de respiración y la práctica de mindfulness son recursos efectivos que contribuyen a incrementar el bienestar psicológico y la gestión emocional derivada del estrés. Dar a conocer los beneficios de la práctica continuada, y fomentar la iniciación a la misma, es el objetivo principal de esta jornada de Iniciación a la práctica de la Respiración y el Mindfulness.

DURACIÓN

60 min.

CONTENIDOS

- Las técnicas de relajación como recurso de control del nivel de activación fisiológica y emocional.
- La técnica de la respiración abdominal
 - Ejercicios de respiración
- Mindfulness: Entrena y desarrolla la capacidad de atención plena
 - Mindfulness centrado en la respiración
 - Mindfulness: escaneo corporal