

Curso de "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN" 30 horas

- Módulo I: INTRODUCCIÓN (2 horas)

- Módulo II: PRINCIPIOS DEL CONTROL FÍSICO (28 horas)
 - ✚ U.D.1: Contracturas inconscientes
 - ✚ U.D.2: Influencia negativa en el rendimiento vital
 - ✚ U.D.3: Demostración experimental
 - Entrenamiento en control del tono muscular
 - Relajación y movimiento. Aumento de la conciencia corporal
 - Relajación y descanso profundo
 - Relajación en situaciones límite

- Práctica. Aplicaciones. Relajación Autónoma.