

## “TALLER DE RELAJACIÓN”

**Objetivo General:** Proporcionar estrategias para mejorar la capacidad de autocontrol, evitando o reduciendo la necesidad de utilizar otros recursos externos.

### **Objetivos Específicos:**

- Aportar medios para conseguir un afrontamiento más efectivo y poder encarar mejor las situaciones de la vida cotidiana.
- Canalizar la angustia.
- Autoobservar el cuerpo y sus percepciones.
- Establecer un control postural y tónico adecuado.
- Aprender diferentes técnicas de relajación (muscular, visualizaciones...).

### YOGA

- Aliviar tensiones y disminuir la ansiedad.
- Calmar la mente con relajación y concentración.
- Mejorar la postura y la flexibilidad corporal.
- Favorecer el desarrollo de la memoria y la atención.
- Impulsar la buena respiración completa.

### Qi Qong o CHIKUNG

- Mejorar postura y movilidad.
- Agudizar la mente y generar calma.
- Liberar la respiración.

### MINDFULNESS

- Afrontar las situaciones que nos presenta la vida mediante la práctica y el perfeccionamiento de la conciencia plena.
- Utilizar la respiración consciente.