

TREBAKUNTZA edefundazioa FORMACIÓN



Juan Carlos Garaizabal

AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS. Ejercicios T.R.E. para la reducción profunda de la tensión y el estrés

26 de Octubre, 2, 23 y 30 de Noviembre y 14 de Diciembre

"Suéltate, naturalmente."



BENEFICIOS

En este curso aprenderás una sencilla técnica de ejercicios corporales de reducción del estrés basada en la activación del mecanismo natural de regulación del propio organismo. Este mecanismo de regulación es potencialmente capaz de relajar los patrones de tensión física en el cuerpo y de reducir el estrés psíquico-emocional y la ansiedad y volver a un estado de descanso, vitalidad y tranquilidad equilibrando las funciones del sistema nervioso, el sistema inmunológico, el endocrino y reestructurando a nivel articular y muscular.

Conseguimos mayor flexibilidad física, especialmente en la zona pélvica y la columna vertebral; se restaura el estado de relajación muscular y se previene el desarrollo de contracturas y constricciones articulares; se reduce la ansiedad, el insomnio, el estrés común y el post-traumático; aumenta la energía disponible; produce sensación de claridad y alivia los estados emocionales perturbadores.

La técnica ha demostrado ser útil para diferentes perfiles de población, desde personas con niveles de estrés negativos altos debido a su profesión o situación personal; personas que sufren de tensiones corporales crónica o alteraciones del sueño, e incluso para aquellas personas que están en un proceso de recuperación de un evento traumático.

CONTENIDOS

Las clases tendrán tres fases diferenciadas:

Primera fase teórica: Breve información sobre diferentes aspectos involucrados en la técnica: funciones de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, el papel de las fascias, el concepto de resiliencia.

Segunda fase: Secuencia de Ejercicios básica y propuestas de adaptaciones de los ejercicios.

Tercera fase: Exploración en suelo del mecanismo de restauración del organismo: elementos de regulación del mecanismo, paradas, autointervenciones.

Es importante señalar que no es necesario tener una condición especial para realizar los ejercicios y que podrás practicar tú mismo, a solas, como herramienta de auto ayuda.

FACILITADOR

Juan Carlos Garaizabal Jorge. Certified TRE Provider. Terapeuta en Análisis Bioenergético. Vocal Coach.

Para ampliar información: www.juancarlosgaraizabal.es

LUGAR

bolunta C/ Ronda s/n (frente al nº 5). Casco Viejo de Bilbao Metro Casco Viejo (salida Plaza Unamuno)

FECHAS Y HORARIOS

Lunes 26 de Octubre, lunes 2 de Noviembre, lunes 23 de Noviembre, lunes 30 de Noviembre y lunes 14 de Diciembre.

En horario de 18:00 a 19:30 horas.

PRECIO

Precio: 80€

Forma de pago: Ingreso bancario en el siguiente IBAN de kutxabank: ES65 2095 0551 6091 0400 8793

Código de Curso: 7180

INSCRIPCIÓN

Para formalizar la matrícula ponerse en contacto con **Carolina Carazo**, facilitando los datos personales: nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto.

Email: ccarazo@fundacionede.org

Teléfono: Fundación EDE, 94 400 99 99



Matrícula online

Puedes financiar el curso con cargo al crédito formativo de tu empresa.

Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



edefundazioa



Simón Bolívar 8b 48010 Bilbao
ccarazo@fundacionede.org
94 400 99 99