

TREBAKUNTZA edefundazioa FORMACIÓN



Juan Carlos Garaizabal

Erakunde Berritzaileak eta Adimentsuak: Sinestu, Sortu eta Hazi Lankidetzako Inguruneetan

Urriak 26, azaroak 2, 23 eta 30 eta abenduak 14

"Aska zaitez, modu naturalean."



ONURAK

Ikastaro honetan, estresa gutxitzeko gorputzeko ariketen teknika erraza ikasiko duzu, organismoa bera erregulatzeko mekanismo naturala aktibatzean oinarrituta. Erregulatzeko mekanismo hori gorputzean tentsio fisikoko patroiak erlaxatzeko gai da, baita estres psikiko-emozionala eta antsietatea murrizteko ere. Atsedeen-, bizkortasun- eta lasaitasun-egoerara itzultzen lagunduko dizu, nerbio-sistemaren funtzioak, sistema immunologikoa eta endokrina orekatuz eta artikulazioak eta giharrak berregituratuz.

Malgutasun fisiko handiagoa lortzen dugu, batez ere pelbisaren eremuan eta bizkarrezurrean; giharretan erlaxazio-egoera berrezartzen da eta uzkurduren eta artikulazio-estutzeen garapena prebenitzen da; antsietatea, insomnia, estres komuna eta trauma ondoko estresa murrizten dira; eskuragarri dagoen energia ugaritzen da; argitasun-sentsazioa sortzen du eta emozio-egoera asaldatzaileak arintzen ditu.

Teknikak erakutsi du baliagarria dela biztanleriaren profil ugaitarako: lanbidea eta egoera pertsonala dela eta estres maila negatiboak dituzten pertsonetatik hasi, eta gorputzeko tentsio kronikoak edo loaren asaldurak jasaten dituzten pertsonetara arte, baita ekimen traumatiko baten errekupeazio-prozesuan dauden pertsonentzako ere.

EDUKIAK

Eskolek hiru fase izango dituzte:

Lehen fase teorikoa: teknikan txertatutako alorrei buruzko informazio laburra: nerbio-sistema sinpatikoaren eta parasinpatikoaren funtzioak, faszien zeregina eta erresilientzia kontzeptua.

Bigarren fasea: Oinarrizko ariketen sekuentzia eta ariketen egokitzapen-proposamenak.

Hirugarren fasea: Organismoa berritzeko mekanismoak lurrian arakatzea: mekanismoa erregulatzeko elementuak, geldialdiak, norbere interbentzioak.

Garrantzitsua da adieraztea ariketak egiteko ez dela derrigorrezkoa baldintza berezia izatea eta zerorrek praktika dezakezula, bakarrik, norbere buruaren laguntza-tresna gisa.

ERAGILEA

Juan Carlos Garaizabal Jorge. Certified TRE Provider. Terapeuta Azterketa Bioenergetikoan. Vocal Coach.
Informazioa zabaltzeko: www.juancarlosgaraizabal.es

TOKIA

bolunta Ronda kalea z/g (5 zenbakiaren aurrean). Bilbao Alde Zaharra. Metro Casco Viejo (Unamuno Plazako irteera)

DATAK ETA ORDUTEGIA

Astelehena, urriak 26; astelehena, azaroak 2; astelehena, azaroak 23; astelehena, azaroak 30 eta astelehena, abenduak 14.
18:00etatik 19:30era.

PREZIOA

Prezioa: 80€

Ordaintzeko modua: dirua ondoko kutxabankeko IBANean sartu: ES65 2095 0551 60 91 04008793

Ikastaroaren kodea: 7180

IZEN EMATEA

Matrikula egiteko jarri harremanetan **Carolina Carazorekin**, eta ondoko datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN zenbakia, helbide postala, eta harremanetarako telefonoa

Posta elektronikoa: ccarazo@fundacionede.org

Telefonoa: EDE Fundazioa, 94 400 99 99



Matrikula online

Ikastaroa diruz lagun dezakezu zure enpresaren prestakuntza-kredituaren bitartez.

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

