

AUTOMASAJES. UN TIEMPO PARA TÍ

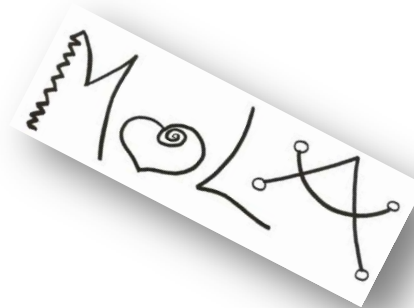


Descripción: Es un taller especialmente creado para poder descubrir las sensaciones y el placer de practicar ejercicios individuales, en pareja o grupo, encaminados a desentumecer el cuerpo, aprender sencillas técnicas, experimentar el contacto, caricias y transmisión de energía positiva y aprender sencillas técnicas de relajación. Aprender a cuidarnos, a escuchar nuestro cuerpo, respetarlo y mimarlo es parte de nuestro mayor objetivo.

En este taller, disfrutaremos del lenguaje sensorial y del arte de las manos en su relación con la percepción del cuerpo, en la que cada participante se convierte en protagonista de su propia experiencia creativa.

Contenidos:

- Técnicas básicas de masaje y relajación de una forma lúdica fomentando la creatividad.
- Masaje como medio para eliminar tensiones y forma de relacionarse.
- Técnicas de auto masaje para combatir el dolor de espalda, los dolores de cabeza.
- Uso de las manos: presión, toque, palmas, dedos y cantos de la mano.
- Sensibilidad y la conciencia corporal.
- La espontaneidad del cuerpo.
- Nociones sobre principales Técnicas de Relajación: Schultz, Jacobson, visualización, y meditación.
- Experimentación de la relajación y sus beneficios.



Metodología: Teoría y práctica; participativa y activa.



Duración: 20 horas **Calendario:** todos los jueves desde el 17 octubre al 19 de Diciembre **Horario:** 17:00-19:00

Nº mínimo de asistentes: 10 personas **Precio total:** 50 euros

INSCRIPCIONES ON LINE: <http://www.famylas.org/?p=726>

TELEFONO INFORMACIÓN: 675 918 850 DE 9:00-13:00 // DE 16:00-20:00. **En el propio centro cultural:** atenderemos a las personas interesadas de 9:30 a 11:30, de lunes a jueves desde 30 septiembre a 11 de octubre