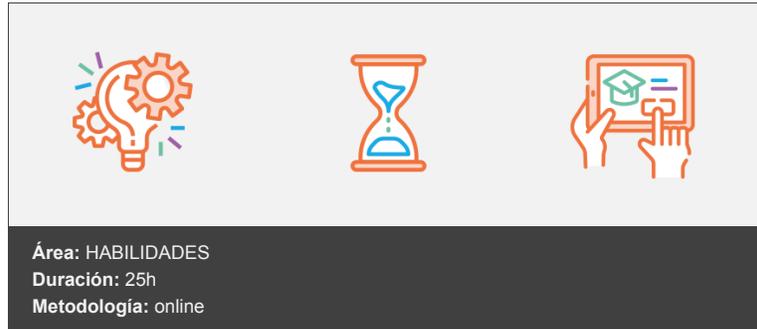


Técnicas de relajación física activa



Objetivos

El curso tiene como objetivo adquirir el conocimiento de las herramientas de técnicas de relajación física activa para que el alumno aprenda a asimilar los efectos del estrés y ansiedad, mediar las alteraciones a nivel físico y mental, prevenir las consecuencias y afrontar las situaciones críticas manteniendo un estado óptimo de calma.

Es especialmente indicado para las personas activas a las que les gusta moverse y a quienes las técnicas de relajación pasivas les resultan aburridas o no tienen suficiente paciencia para ellas... aún.

Contenidos y estructura del curso

1. Introducción.
2. La respiración y su importancia.
3. Pautas para una relajación efectiva.
4. Soft Yoga.
5. Yoguilates.
6. Kiropractic y Streching activo.
7. Método Feldenkrais.

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

Blog de Critería

