

# Taller de Relajación

## PRESENTACIÓN

---

Las prisas, el estrés y las tensiones en general a las que estamos expuestos a diario terminan por generarnos trastornos físicos y emocionales que es posible prevenir a través de la relajación.

Por este motivo se ofrece un taller cuya finalidad es conocer las principales técnicas de relajación que existen y sus posibilidades de aplicación.

## CONTENIDO

---

- La preparación para la relajación
- Ejercicios de respiración
- La relajación muscular
- El desarrollo de la concentración
- El fomento del autocontrol
- La visualización creativa
- Principales técnicas de relajación

## ESTRUCTURA

---

### HORARIO Y PROGRAMA

De 10.00 h. a 14.00 h.

### LUGAR

D. Pedro Luna 1, 1ª Planta  
50010 Zaragoza

### CERTIFICACIÓN

Se proporcionará un certificado de asistencia y aprovechamiento firmado por Rivendel

**Se ruega asistir con ropa cómoda**

## ORGANIZACIÓN

---

### INSCRIPCIÓN

El importe del curso es de 25 €

Fecha límite de inscripción miércoles 10 marzo 2010

### ORGANIZACIÓN Y RESERVAS

Coordinador Arturo Palacios

D. Pedro de Luna 1, 1ª Pta. 50010 Zaragoza  
☎ 976 344 734 ✉ apalacios@rivendelsl.com  
www.rivendelsl.com

## EQUIPO DOCENTE

---

### Montse Fornós

- Psicóloga-Psicoterapeuta
- Experta en la conducción de Grupos de Palabra (Grupoanalista)
- Diplomada especialista en Gerontología
- Miembro de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupos (SEPTG)
- Psicóloga en el Centro Asistencial de Calella (Barcelona)
- Formadora y asesora de organizaciones laborales
- Ejercicio Privado en Barcelona

## DIRIGIDO

---

Profesionales del área de la psicología, sanidad, docencia, trabajo social y en general personas interesado/as en conocer las principales técnicas de relajación

Rivendel Grupos y Organizaciones se constituyó en 2001. Está formado por un grupo de profesionales que comparten una formación especializada en el campo de las relaciones humanas.

Ofrece un amplio catálogo de actividades formativas sobre relaciones humanas y dinámica de grupos dirigidas a profesionales interesados/as en el funcionamiento de los grupos y equipos de trabajo (educadores, profesores, orientadores, trabajadores sociales, personal sanitario, psicólogos, psiquiatras, entre otros).

Rivendel organiza directamente estas actividades y también ofrece su colaboración a empresas y organizaciones públicas en el contexto de sus planes de formación.

## Taller de Relajación



Organiza:



Colabora:



Asociación Aragonesa  
De Psicopedagogía

