

## Aprende a Relajarte

### Taller: “Relajación mediante el Control de la Respiración”

Nuestra socia **Adriana** nos ofrece un taller cuyo objetivo se basa en **eliminar la tensión mediante la práctica de una respiración completa y correcta.**

La tensión puede estar producida por aspectos muy variados como pensamientos, condiciones externas o incluso nuestras propias actuaciones o conductas, y puede provenir no sólo de hechos aislados, sino también de eventos mantenidos en el tiempo o situaciones que se repiten sistemáticamente.

Podemos comenzar a controlar la tensión a través de un adecuado entrenamiento en relajación. Una de las técnicas más rápidas de aprender y efectiva es el **control de la respiración**, que nos permite, mediante una adecuada oxigenación del organismo, alcanzar un estado de relajación.

La relajación, al igual que cualquier otra habilidad, se aprende de forma progresiva en función de la cantidad de tiempo que se dedique a practicar; la habilidad se irá mejorando conforme se avance en su práctica diaria continuada “paso a paso” consiguiéndose así, un estado de relajación cada vez más profundo.

Este taller se realizará en **dos sesiones:**

**Lunes 16 de mayo**

**Duración:**

- De 19.00 a 19.45h

**Lugar:**

- Plz. Príncipe de España s/n. Servicios Sociales (Centro Polifuncional) 2ª Planta.

**Miércoles 18 de mayo**

**Duración:**

- De 19.00 a 19.30h

**Lugar:**

- Plz. Príncipe de España s/n. Servicios Sociales (Centro Polifuncional) 2ª Planta.

**Dinámica:**

En la **primera sesión** se explicaran los conceptos de tensión, relajación, respiración y como podemos relajarnos usando la respiración. Se verán a detalle y con práctica las respiraciones abdominal y abdominal/ventral.

En la **segunda sesión** se verá la respiración completa (abdominal/ventral y costal), practicándola varias veces hasta que quede asimilada. Además de algunos consejos y como poder sobregeneralizar esta técnica.



#### Requisitos para l@s Participantes

- N° Máximo de asistentes: 8
- Ropa cómoda, disposición para aprender y para implementar esta nueva habilidad como un nuevo hábito diario y respeto.

¡Ánimate y aprende a relajarte de una manera diferente!