



¡RELAJATE!

TALLER DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

FECHA: VIERNES 31 DE ENERO DE 18:30 A 20:30

LUGAR: C/ LUIS PIERNAS, 38 - MADRID

METRO LA ELIPA (**LINEA 2**)

CONTENIDO DEL TALLER:

- Estrés y ansiedad.
- Técnica y método de la Respiración abdominal.
- Técnica y método de la Relajación progresiva.
 - Práctica de Respiración.
 - Práctica de la Relajación Progresiva

¡APÚNTATE! enviando un email con tu nombre y apellidos, email y teléfono (detallar el curso de inscripción):

eap.psf@psicologossinfronteras.net

Precio: 10€ por persona
(8€ Voluntarios PSF – 6€ Socios)
Máximo 15 alumn@s por taller

El pago se realiza mediante ingreso en cuenta:
2100 2119 15 0200429967
(indicar nombre del interesado/a y curso)