

PROGRAMACIÓN DEL TALLER DE MEDITACIÓN CONSCIENTE

- EL TALLER SE IMPARTIRÁ LOS DÍAS: LUNES Y MIÉRCOLES
- DURACIÓN: 1'5 HORAS/DÍA
- HORARIO: 10:00 A 11:30 (APROXIMADO)
- DIRIGIDO A: ADULTOS (CUALQUIER RANGO DE EDAD)
- REALIZACIÓN: SENTADO FRENTE A UNA MESA O TUMBADO
(EN FUNCIÓN DEL ESPACIO CEDIDO POR EL AYUNTAMIENTO)
- MATERIAL : _ PAPEL Y BOLÍGRAFO (OPCIONAL)
_ ESTERILLA (SI SE REALIZA TUMBADO)
- ESTRUCTURA: _ PRESENTACIÓN DEL TEMA DEL DÍA
_ MEDITACIÓN GUIADA
_ ESCUCHA ACTIVA DEL ESTADO Y OPINIÓN DE LOS
INTEGRANTES DEL GRUPO
- OBJETIVO: MEDIANTE LA KINESIOLOGÍA SE PRETENDE PROPOR-
CIONAR HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS EFECTIVAS PARA COM-
BATIR EL ESTRÉS Y ADQUIRIR COMPETENCIAS Y HABILIDA-
DES PARA UNA MEJOR GESTIÓN DE NUESTRO DÍA A DÍA.