

## **CURSO:**

### **ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

<b>Sede:</b>	Centro Médico Psicosomático C/ Asunción, 59 1º Dcha.
<b>Horario:</b>	17,00 a 18,30 h
<b>Inscripción:</b>	100 €.
<b>Docente:</b>	Ana Moreno Gómez (Psicóloga)
<b>Director:</b>	Dr. Manuel Álvarez Romero. Director del Centro Médico Psicosomático.
<b>Nº Sesiones:</b>	Tres

#### **Programa del curso:**

**Sesión 1ª:** Introducción a la relajación. Bases teóricas.  
Factores influyentes en la tensión y la relajación.  
Aprendizaje para su discriminación

**Sesión 2ª:** Pautas básicas para la relajación.  
Variables personales y ambientales  
Entrenamiento en la Técnica de visualización

**Sesión 3ª:** Aplicación de la Técnica Progresiva de  
Jacobson.

<b>Organiza:</b>	Orienta: Gabinete interdisciplinar del CMP.
<b>Información e Inscripción:</b>	lunes a viernes de 10 a 13 h Telf.: 954.270.780 <a href="http://www.psicosomatica.net">www.psicosomatica.net</a> <a href="mailto:malvarez@psicosomatica.net">malvarez@psicosomatica.net</a> Fechas a confirmar en Centro Médico.