

Aprendiendo a gestionar el estrés



Impartido por:

Victoria Ambrós Domínguez

Profesora de Yoga
(Titulada por Asociación Internacional de
Profesores de Yoga Sananda. Nº: IR-395)

Especialista en Prevención Estrés
Laboral y Técnicas de Relajación

*tiempo, tiempo, tiempo...
estrés, estrés, estrés...*



Información y reservas: **Centro de Yoga Sananda** Telf: 986 22 73 21- info@yogasananda.com

victoria@universoyoga.com

Índice del curso

•ANSIEDAD, ESTRÉS Y ACTIVACIÓN

- ¿Qué son?
- ¿Como se producen?
- ¿Qué cambios provoca la activación en el organismo?
- ¿Cuando la activación se convierte en un problema?
- ¿Qué síntomas físicos provoca?
- ¿Qué otros síntomas se producen?
- Consecuencias de estos síntomas.
- Conclusiones.

•LA RESPIRACIÓN.

- Nociones básicas sobre el proceso respiratorio.
- Clases de respiración.
- Parámetros respiratorios más eficaces.
- Beneficios y aplicaciones.

•HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN

- Inteligencia Emocional.
- Factores protectores frente al estrés
- La personalidad como factor estresante.
- Tipos de personalidad sensibles al estrés



Información y reservas: **Centro de Yoga Sananda Telf: 986 22 73 21- info@yogasananda.com**

victoria@universoyoga.com