



# Formación de Instructors de Relajación y Paz Mental



## PROGRAMA ORIENTATIVO:

*Este es un curso teórico-práctico-vivencial, los alumnos realizarán pruebas que acrediten y avalen la capacitación como Instructores de Relajación.*

[www.almadetao.com](http://www.almadetao.com)

[tao@almadetao.com](mailto:tao@almadetao.com)

 +34 657 686 757



- **Mente y cerebro: conductor y vehículo.**
- **Funcionamiento de nuestro bio-ordenador.**
- **La demente, la "loca de la casa".**
- **La mente proactiva, eficaz y centrada en las soluciones.**
- **Los programas mentales de evolución e involución.**
- **Poder mental y enfermedades psicosomáticas.**
- **Funcionamiento del estrés.**
- **Hemisferios cerebrales: lógico o intuitivo.**
- **Estados mentales: armonía y alteración.**
- **Neurotransmisores: endorfinas o cortisol.**
- **Técnicas de respiración para fomentar la relajación.**
- **Técnicas de relajación.**
- **Dinámicas relajantes.**
- **Movimientos y ejercicios para generar equilibrio y Paz Mental.**
- **Técnicas de meditación para cultivar la serenidad.**
- **Prácticas de relajación guiada.**
- **Relajación musical.**
- **Relajación a través del aroma**