



TALLER DE TÉCNICAS RESPIRATORIAS APLICADAS AL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Generando armonía entre los campos magnéticos del cerebro y del corazón

Éste es un taller práctico que tiene como intención/objetivo enseñar a los participantes herramientas para que puedan aplicar en su día-a-día para disminuir el estrés y la ansiedad de una manera sencilla y eficaz.

Empezaremos moviendo el cuerpo con una clase de Pilates & Yoga: traer vuestras colchonetas, ropa cómoda y disposición!!! Luego seguiremos con prácticas de Mindfulness, Coherencia Cardíaca y Biopsicoenergética.

En ese Taller, aprenderás como:

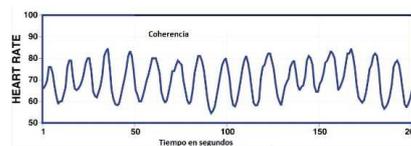
- Incrementar tu Consciencia Corporal, aprendiendo a habitar, sentir y percibir tu cuerpo y sus sensaciones;
- Desarrollar la capacidad de estar en el momento presente, y no sufriendo con lo que todavía no ha pasado (un conocido factor generador de ansiedad);
- Armonizar cuerpo-mente-corazón sincronizando los hemisferios cerebrales y facilitando el difícil matrimonio entre el cerebro cognitivo y el cerebro emocional;
- Desarrollar la Inteligencia Emocional, una capacidad que te ayudará en la mediación de conflictos en las relaciones personales y profesionales.

La Coherencia Cardíaca es una técnica desarrollada por el Instituto HeartMath de California, pioneros y con 20 años de investigación sobre el corazón, que sirve para entrenarlo a latir de forma Coherente, enviando señales al cerebro para que elimine el estrés mediante un proceso fisiológico que reduce las hormonas del estrés y aumenta las hormonas "positivas". Entre los beneficios fisiológicos de la técnica, vale la pena destacar:

- Potencia el sistema inmunológico aumentando la producción de IgA;
- Reduce tasas de cortisol (hormona del estrés);
- Desciende la tensión arterial
- Aumenta la producción de DHEA (hormona de la juventud/renovación celular)



Chaos Cardíaco



Coherencia Cardíaca

Lugar: Centre de logopèdia PARLA
17004 Girona

Día: 15/02/14

Precio: 60,00€ (20,00€ al hacer la inscripción y el resto el día del taller)

Inscripciones: info@centreparla.com

Impartido por: Cinthia Leal (Fisioterapeuta Especializada en Fisioterapia Respiratoria y en Pediatría Facilitadora BioPsicoEnergética)

Dirección: C. Dr. Pascual i Prats 20, bxs.

Horario: 9h a 14h