

TALLER DE RELAJACIONES Y VISUALIZACIONES

Temario

- ¿Qué es la relajación?
- Principios de la relajación
 - Usos de la relajación
- La relajación como técnica para desarrollar la creatividad
 - Como realizar una relajación
 - Relajación progresiva
 - La visualización
 - Cómo realizar una visualización
 - Visualizaciones creativas



**Cursos homologados por:
OPEN UNIVERSITY OF ADVANCED SCIENCES**