

EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

Hoy en día es fundamental para cualquier persona sentirse bien consigo mismo. Estamos pasando por una situación económica, social y sanitaria sin precedentes, lo que ha supuesto una desorientación y estado anímico en la población nunca visto.

Esta enseñanza nos ayuda a conseguir que disfrutemos del día a día mediante una sociabilización del individuo, meditaciones enfocadas al bienestar y ejercicios de estiramientos suaves para mantenernos en forma.

Las actividades complementarias enfocadas a esta materia refuerzan el carácter beneficioso para nuestra salud.

CONTENIDOS

-  Contenidos teóricos variados e interesantes para el alumnado.
-  Técnicas de autoayuda.
-  Técnicas de relajación.
-  Técnicas de respiración.
-  Ejercicios de estiramientos básicos.
-  Contenidos multimedia.
-  Talleres de mandalas.
-  Contenidos y actividades complementarias relacionados con el Bienestar personal.
-  Inteligencia emocional.

METODOLOGÍA

Técnicas de relajación, ejercicio físico muy suave, ejercicios y técnicas grupales, puesta en común, actividades lúdicas, vídeos y temas relacionados con el Bienestar personal.

Información y contacto:

Cursos Municipales Sénior
En el Centro Educativo Reyes Católicos

Ayda. Juan XXIII 4, 28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid.

Teléfono: 917992120

cursoseniormunicipal@pozuelo.madrid

www.pozuelodealarcon.org