

**NOMBRE:**

***TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ADULTOS***

**ORGANIZA:**

Fernanda Del Valle

**OBJETIVO:**

Reducir el estrés, el cansancio y la ansiedad provocada por la actual situación que vive el país.

**DESCRIPCIÓN GENERAL:**

Taller práctico, en el que se combinarán ejercicios de respiración consciente, posturas de estiramiento y técnicas de mindfulness, entregando estrategias para una mejor gestión emocional, reduciendo niveles de estrés, ansiedad, cansancio y/o irritabilidad.

**PÚBLICO AL QUE VA DIRIGIDO:**

Apoderados y docentes.

**FORMA DE REALIZACIÓN DEL TALLER:**

Por la plataforma zoom.

Previamente inscribirse en [psicologia@colegiofranciscoencina.com](mailto:psicologia@colegiofranciscoencina.com)

**FECHA DE REALIZACIÓN:**

Martes, 19:00 hrs