



## Programa de la Formación

### 1. Relajación profunda aplicada al Estrés II. Diferentes técnicas.

- 1.1. ¿Qué es la relajación?
- 1.2. Su uso en la antigüedad. Primeros orígenes de la relajación.
- 1.3. La importancia de aprender a relajarnos
- 1.4. Relajación física para su uso en el estrés:
  - 1.4.1. Relajación física.
  - 1.4.2. Relajación muscular progresiva.
- 1.5. Relajación mental para su uso en el estrés.
  - 1.5.1. Relajación alfa
  - 1.5.2. Relajación profunda: Relajación alfa profunda
  - 1.5.3. Beneficios de la relajación en todos los campos
  - 1.5.4. Recomendaciones a tener en cuenta
  - 1.5.5. Etapas de la relajación
  - 1.5.6. Posiciones de relajación para su correcta utilización
  - 1.5.7. Pautas a seguir durante el proceso de relajación

### 2. La Sugestión aplicada al Estrés

- 2.1. Historia de la sugestión. Sus primeros orígenes.
- 2.2. ¿Qué se entiende por sugestión?
- 2.3. Tipos de sugestión
- 2.4. El maravilloso poder de la sugestión
- 2.5. La sugestión en nuestra vida cotidiana
- 2.6. La palabra
- 2.7. Afirmaciones positivas: Formas de uso
- 2.8. Técnicas de afirmación positiva.
- 2.9. Reglas a tener en cuenta en tu cotidiano vivir
- 2.10. Test para conocerte mejor

### 3. Ejercicios y posiciones energéticas para el control del stress. Asanas.

- 3.1. El saludo al sol
- 3.2. Postura sobre la cabeza
- 3.3. Postura sobre los hombros
- 3.4. Postura del arado
- 3.5. Postura del pez
- 3.6. Postura de la pinza
- 3.7. Postura de la cobra
- 3.8. Postura del saltamontes
- 3.9. Postura del arco



- 3.10. Postura de media torsión espinal
- 3.11. La postura del cuervo
- 3.12. La postura de la pinza de pie
- 3.13. La postura del triángulo
- 3.14. Una dieta apacible

#### 4. Manual referente para el monitor

- 4.1. Práctica y estudio del material entregado
- 4.2. Aportaciones a tener en cuenta
- 4.3. ¿Qué actividades puedo desarrollar con la temática aprendida?
- 4.4. Consejos para una correcta actividad
- 4.5. ¿Cómo desarrollar una clase?
- 4.6. Pautas a tener en cuenta
- 4.7. ¿Qué música es la más apropiada?
- 4.8. Condiciones que debe reunir el lugar
- 4.9. Utilización de las diferentes técnicas del Curso
- 4.10. ¿Cómo organizo un curso?
- 4.11. ¿Qué contenido debe tener?
- 4.12. Publicidad
- 4.13. Tu primer alumno, eres tú...
- 4.14. Aplicación de las técnicas en sesión antistress:
  - 4.14.1. Aplicación en terapia de respiración
  - 4.14.2. Aplicación en terapia de relajación
  - 4.14.3. Aplicación en terapia de sugestión
  - 4.14.4. Aplicación en terapia de poder mental
  - 4.14.5. Aplicación en terapia de decretar
  - 4.14.6. Aplicación en terapia de asanas
  - 4.14.7. Aplicación en terapia de meditación