

AUTOAYUDA PARA JÓVENES

Mejora el rendimiento y aumenta la autoestima

Descripción

Este programa está integrado por una variedad de ejercicios para mejorar el aprendizaje y disminuir el estrés, el dolor y los bloqueos mentales. En este taller experimentaremos como nuestra energía vital tiene que ver con nuestra sensación de bienestar. Aprenderemos a través del movimiento, con ejercicios divertidos, a liberar el estrés y a transmitir otra información al sistema nervioso para mejorar el rendimiento. Muy a menudo tendemos a ignorar el dolor o a ocultarlo con drogas que lo eliminan. En este taller aprenderemos técnicas sencillas que reducirán o eliminarán el dolor al equilibrar las energías sutiles que controlan el cuerpo y la mente.

Público objetivo: padres, profesionales que se dediquen a la educación, terapeutas, pedagogos, psicólogos, logopedas, y todas aquellas personas interesadas en aprender técnicas para liberar el estrés y mejorar en el aprendizaje.

TEMARIO

1. Liberación del estrés

1. Reducir el estrés
2. Cómo funciona la liberación del estrés
3. Cómo ayudar a los demás con la liberación del estrés
4. Afrontar situaciones específicas
5. Liberación de los músculos del cuello

6. Liberación de los músculos congelados
7. El poder de la palabra
8. Mejorar nuestra autoestima

2. Puesta a punto

- 2.1 Afinar nuestro poder cerebral
- 2.2 La Equilibración rápida de los cinco dedos
- 2.3 Marcha cruzada
- 2.4 Conexiones energéticas

3. El ocho perezoso

- 3.1 El ocho perezoso
- 3.2 Para la lectura y la escritura
- 3.3 El programa de los ejercicios del ocho perezoso
- 3.4 Formación de las letras

4. Músculos bloqueados

- 4.1 El estrés muscular causado por movimientos repetitivos
- 4.2 Equilibración de músculos reactivos
- 4.3 Mejorar la escritura
- 4.4 Usar un ordenador
- 4.5 Mejorar en el deporte

5. Más maneras para mejorar tu rendimiento

- 5.1 Mejorar el rendimiento del ojo
- 5.2 Mejorar el rendimiento del oído

5.3 Sensibilidad medio ambiental

5.4 liberación del dolor de cabeza debido a la tensión

5.5 La respiración abdominal

6. Plan de acción

6.1 Series básicas

6.2 Series especiales

Número de horas: 12

Requisitos previos: sin requisitos

Certificación: certificado expedido por Vida Kinesiología y la Asociación de Profesionales de Kinesiología y Touch for Health de España.

Material para el alumno: 1 librito

Precio: 140 €

Instructor autorizado por el Colegio Internacional de Kinesiología (IKC):

Betsaida Delgado Simón.