

# Taller de relajación



**LUGAR:** NOELIA PÉREZ PSICOLOGÍA

C/ León y Castillo nº30 - 5ª

Las Palmas de Gran Canaria

**DURACIÓN:** 3 horas y media

**GRUPOS REDUCIDOS:** (max. 8 personas).

**PRECIO:** 50 € (descuento del 10% para pacientes del Centro).

**INCLUYE:** coffee break + envío de audios con ejercicios practicados.



noeliapérez



# noeliapérez

**IMPARTE: Noelia Pérez Pérez**

Psicóloga Sanitaria Habilitada. Coleg.nºP-1109

*Experto en Técnicas Psicológicas de Control de Estrés y Mindfulness aplicado a la Práctica Clínica*

## Contenidos:

Respuesta de **estrés** vs Respuesta de **relajación**.

Importancia de la **respiración**.

**Relajación muscular** progresiva.

Técnicas de **visualización**.

**Atención consciente**.

Revisión de **hábitos positivos y negativos**.

## Información e Inscripción:



676 279 931

[info@noeliaperezpsicologia.com](mailto:info@noeliaperezpsicologia.com)

[www.noeliaperezpsicologia.com](http://www.noeliaperezpsicologia.com)

**Reserva tu plaza**