



CURSO: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN II

 Desde: 29/04/21 |  Hasta: 27/05/21 |  Campus de Valencia

Preinscripción: desde el 25/01/21

Promovido por:

Vicerrectorado de Alumnado, Cultura y Deporte

Responsable de la actividad:

Vicerrector/a Alumnado, Cultura Y Deporte



Certificación

Asistencia

Modalidad

PRESENCIAL

Curso

2020-2021

ECTS

0

Campus

Valencia




10 h

Presenciales

0 h

Online

Modalidad

Presencial	Online	Emisión en directo
 10 horas	 0 horas	 0 horas

Lugar de impartición:

Sala Trinquet, situada en el 1º piso del Edificio Trinquet.

Horario:

Tarde
29 de abril, 6, 13, 20 y 27 de mayo (jueves) de 16.30 a 18.30h

Precio	Colectivo	Plazos	Desde	Hasta
35,00 €	Alumno UPV	1 plazo	-	-
35,00 €	Alumni UPV PLUS o AAA UPV	1 plazo	-	-
35,00 €	Socio de Deportes UPV	1 plazo	-	-
35,00 €	Personal UPV	1 plazo	-	-
45,00 €	Público en general	1 plazo	-	-
35,00 €	Familiares de 1º Grado de PAS/PDI UPV (mayores de 18 años)	1 plazo	-	-

Observaciones al precio:

35,00 € - Alumno UPV

35,00 € - Personal UPV

45,00 € - Público en general

35,00 € - Socio de Deportes UPV

35,00 € - Alumni UPV PLUS o AAA UPV

35,00 € - Familiares de 1º Grado de PAS/PDI UPV (mayores de 18 años)

Objetivos

Disolver los bloqueos físicos, recuperando la naturalidad y armonía del cuerpo.

Aumentar nuestras energías para afrontar el estrés diario.

Aumentar la capacidad para relajarse y relacionarse con los demás.

Aprender herramientas útiles para mantenerse centrado en las actividades cotidianas

Acción formativa dirigida a

Miembros de la comunidad universitaria y público en general.

También está dirigido a aquellas personas que hayan realizado el taller de TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Conocimientos previos

No se requieren conocimientos previos

Profesores

Carol Isack Telligory

Profesional del sector

Temas a desarrollar

- Técnicas de respiración consciente
- Movimiento y expresión corporal
- Ejercicios de consciencia corporal
- Métodos para centrarse en el presente

Otra información de interés

Este taller NO es convalidable.

Se entregará un certificado de asistencia a aquellos alumnos/as que asistan a un mínimo del 80% de las sesiones de que consta el taller.

La organización del curso se reserva el derecho de modificación del mismo ante causas de fuerza mayor u otras circunstancias que así lo determinen.

Realiza la inscripción de esta actividad en www.cfp.upv.es

Inscripción online cerrada

Nota: Consulta las condiciones generales y específicas de esta actividad en la ficha disponible en www.cfp.upv.es