

Feng Shui

Estudio de Feng Shui Andaluzí | Encarna Terrón Gómez de Liaño

SOFROLOGÍA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE LAS EMOCIONES

¿QUÉ ES LA SOFROLOGÍA?

Es una escuela científica inspirada en la fenomenología, especializada en el estudio de la conciencia humana, cuyo objetivo fundamental es la conquista de la armonía del ser humano, mediante procedimientos propios y originales, que reciben el nombre de entrenamiento sofrológico.

Su fundador es el neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo.

La sofrología es la herramienta que te permite dedicarte unos minutos a ti mismo, adquiriendo hábitos positivos, que te llevan hacia la salud y neutralizando los negativos, que facilitan la enfermedad.

OBJETIVOS

- Aprendizaje de técnicas de relajación como medio de autocontrol, mejora de la autoestima, memorización, preparación de oposiciones, resolución de problemas, recuperación de lesiones deportivas, preparación de atletas de alto rendimiento deportivo,...
- Toma de consciencia del propio cuerpo
- Adquirir relajación
- Búsqueda del equilibrio psicofísico a través de las técnicas aprendidas
- Mejora de nuestra salud integral mediante la armonización de nuestro mundo interior con el entorno que nos rodea

METODOLOGÍA

- Clases expositivas
- Clases prácticas
- Aprendizaje de distintas técnicas sofrológicas, de feng shui interior y otras técnicas de relajación
- Elaboración de un método integral

TEMARIO

- Introducción
- Estrés
- Herramientas para aprender a relajarse
- Metodología
- Intención
- Objetivos de la relajación
- La respiración
- La sofrología
- La salud. Medicina occidental/oriental
- Relaciones sofrológicas
- Trabajo con las emociones
- Conclusiones



Feng Shui

Estudio de Feng Shui Andaluz | Encarna Terrón Gómez de Liaño

SOFROLOGÍA

TEMARIO TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE LAS EMOCIONES

1. INTRODUCCIÓN
2. ESTRÉS
 - Conceptos básicos
 - Manifestaciones del estrés
 - Trastornos producidos por el estrés
 - Sistemas corporales asociados al estrés
 - Detonantes del estrés
 - Cómo combatir el estrés: La Relajación
3. HERRAMIENTAS PARA APRENDER A RELAJARSE
4. METODOLOGÍA
 - Conceptos teóricos
 - Aprendizaje y práctica de técnicas de relajación. Por grupos e individuales
5. INTENCIÓN
6. OBJETIVOS DE LA RELAJACIÓN
7. LA RESPIRACIÓN
 - Tipos
 - Ejercicios prácticos
8. LA SOFROLOGÍA
 - 8.1. Introducción
 - 8.2. Orígenes
 - 8.3. Conceptos fundamentales:
 - Objetivos
 - Niveles de Consciencia
 - Principios de base
 - Leyes Sofrológicas
 - Técnicas Sofrológicas
 - La Sofronización. Sesión práctica
 - Terpnos Logos y sugestión
 - Fenodescripción
 - 8.4. La Consciencia.
 - Niveles y Estados de la consciencia
 - El Cuerpo: Relación mundo interno/mundo exterior (Sofrología y Feng Shui)
 - Esquema corporal y su relación con el entorno
 - Dimensiones existenciales de la Sofrología
 - 8.5. Técnicas Sofrológicas (Sesión práctica)
 - T.S.S
 - T.D.S.
 - Jacobson
 - Schultz Inferior
 - Iº RDC (Presentización)
 - Entrenamiento de la memoria
 - Técnica de resolución de problemas
 - Técnica de visualización creativa (aplicación para mejorar la salud)
 - Elaboración por cada participante de un método integral
 - 8.6. Importancia de la perseverancia en el entrenamiento sofrológico.
9. LA SALUD. MEDICINA OCCIDENTAL/ORIENTAL
10. RELACIONES SOFROLÓGICAS/FENG SHUI INTERIOR. UN CAMINO DE AUTOREALIZACIÓN
 - 10.1. El Yo frónico
 - 10.2. El feng shui como medio equilibrador entre hombre, cielo y tierra
 - 10.3. Sesión práctica de Feng Shui interior
11. TRABAJO CON LAS EMOCIONES
 - 11.1. Los cinco elementos de la medicina china y su relación con las emociones
 - 11.2. Ejercicio para mejorar la salud psicofísica
12. CONCLUSIONES
13. BIBLIOGRAFÍA



Feng Shui

Estudio de Feng Shui Andalusi | Encarna Terrón Gómez de Liaño

SOFROLOGÍA

TEMARIO **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE LAS EMOCIONES**

¿A QUIÉN ESTA DIRIGIDO ESTE CURSO?

A todas aquellas personas que quieran aprender técnicas de autocontrol, mejora de la autoestima, mejora de la memorización, deportistas profesionales, etc,...; y en general todas las que quieran mejorar su salud física, mental y emocional.

Profesionales de la enseñanza, opositores, estudiantes de enfermería, comerciales, estudiantes de psicología, pedagogía,...

A todas las personas que le interese el tema en general.

DURACIÓN:

24 HORAS (DOS FINES DE SEMANA, UNO POR MES)

Sábado: de 10:00 h a 14:00 h y de 17:00 h a 20:30 h

Domingo: de 10:00 h a 14:30 h

