

NEUROCONALMA

SISTEMA NERVIOSO EN CALMA

Contenidos:

- Neurociencia (conocer como las prácticas que hacemos en taller, ayudan al cerebro y sistema nervioso).
- Mindfulness.
- Yoga terapéutico o restaurativo (en silla y esterilla).
- Herramientas Coaching para mantener la motivación diaria.
- Pranayamas (respiraciones conscientes).
- Dinámicas de juego, riso terapia y baile.
- Trabajo de los chakras y elevación energía vital.
- Meditación guiada para una relajación profunda.

Objetivos:

- Comprender el funcionamiento del cerebro y el estrés.
- Desarrollar herramientas de regulación emocional y del estrés.
- Mejorar la conciencia corporal con el yoga terapéutico y el baile.
- Prevenir el desgaste personal y profesional.
- Fomentar el trabajo en equipo y la interacción social.
- Conocer los beneficios de la respiración consciente.
- Aprender técnicas de mindfulness para la vida diaria.

Duración del curso/taller:

9 meses (inicio: 12 de noviembre 2026; final: 24 de junio 2027)

Días/horario:

Solo un jueves cada mes de 17:00 a 20:00 horas. (el segundo jueves de cada mes)

Día de impartición de cada mes:

Noviembre 2026: Día 12

Diciembre 2026: Día 10

Enero 2027: Día 14

Febrero 2027: Día 11

Marzo 2027: Día 11

Abril 2027: Día 15

Mayo 2027: Día 13

Junio 2027: Día 10

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura Agüimes.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Esterilla, manta pequeña o toalla, ladrillo de yoga si lo tuviera.

Imparte el curso/taller: Elisa del Carmen Ruano Vargas