

## **Taller de Liberación Emocional y Automasaje**

---

### **Contenidos:**

- Charla introductoria
- Técnicas de Liberación Emocional: Respiración Completa, Tapping (EFT),
- Método Sedona, Visualización, Constelaciones familiares...
- Tarot Terapéutico
- Técnicas Manuales: Automasaje del diafragma, Ejercicios TRE, Desbloqueo neurogénico, Diversas Técnicas de respiración, RSM

### **Objetivos:**

Las actividades propuestas son eminentemente prácticas:

- Aprender a liberar las emociones que se bloquean en el cuerpo a través de diferentes técnicas fáciles y asequibles a todos de forma que se mejore sensiblemente tanto física como emocionalmente
- Crear grupos donde se sientan en seguridad lo que produce una liberación de emociones más rápidas.

### **Duración del curso/taller:**

8 horas intensivas

### **Días/horario:**

Sábado 27 de junio de 09:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00.

### **Se imparte en:**

UPA Arucas: C/ Pintor Velázquez, 9

### **Material que debe llevar el/la usuario/a:**

Ropa cómoda y algo de abrigo.

Una colchoneta para el suelo y cuaderno y bolígrafo para tomar notas si fuera necesario

**Imparte el curso/taller:** Rosa Delia Peraza Peña