



CURSO DE SOFROLOGIA

A cargo de Patricia Boyd

La Sofrología es una disciplina terapéutica muy eficaz para mejorar el auto-control, potenciar la concentración y aprender a gestionar el estrés cotidiano.

La principal característica es la creación de nuevas redes neuronales llamadas "Sinapsis", en cada entreno sofrológico. Estos llamados entrenos son unos ejercicios mentales, físicos y de respiración y están divididos en tres grados.

A través de la relajación CONSCIENTE (estamos despiertos en todo momento) conseguimos entrar en un nivel óptimo de máxima potenciación de nuestras capacidades.

El curso consta de 12 sesiones de 2h (1 sesión semanal durante 1 trimestre). La primera hora de cada sesión es una parte de "coaching" muy dinámico con explicaciones teóricas de los ejercicios, ejemplos de la vida cotidiana donde ponerlos en práctica, gestión emocional, etc. En la segunda hora se ponen en práctica los ejercicios de relajación explicados.

El curso se hace en grupo y al final de les sesiones podremos poner en común la vivencia de cada uno, creando a su vez un nuevo aprendizaje de saber identificar y expresar nuestras emociones. Hoy en día nos cuesta mucho conectar y escuchar nuestra parte emocional y debemos saber que en el fondo nos guiamos por esta parte emocional.

En la actualidad, la gestión emocional, el auto-control y saber alinear emoción y razón, son las claves para poder vivir felices.

Qué sentiremos cuando empecemos a practicar la sofrología?

Sensación de estar centrados en uno mismo, dormiremos mejor, nos enfadaremos menos, comunicaremos mejor, aumentaremos la perspectiva en situaciones que antes nos podían parecer complicadas, estaremos más tranquilos, relativizaremos más las cosas, nos aumentará el ánimo y sobre todo, estaremos mejor con NOSOTROS MISMOS !!!

Patricia Boyd es psicóloga, pedagoga y Sofróloga con 18 años de experiencia. Para más detalles y/o consultas contactar vía mail: patriciaboyd75@gmail.com.

Inicio previsto del curso 28/09/2017. Tres meses de duración. PVP 400€ (175€ matricula + 3 cuotas de 75€).

El curso se realizará en las instalaciones de formación de la Clínica Arvila Magna, Avda. Diagonal 442 Local de Barcelona.

**INTERESADOS llamar al 93 611 08 69 o por mail a
formacion@arvilamagna.com**

