Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO TALLER DE AUTO MASAJE

DURACIÓN:

4.00 horas [0.00 hora(s) teórica(s) y 4.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: La respiración.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar la importancia de la respiración para los procesos de relajación.	Importancia de la respiración para los procesos de relajación.	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 2: Los movimientos para la relajación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Aprender los movimientos de effleurage, estiramiento, amasamiento y golpeteo.	"Movimientos de: effleurage, estiramiento, amasamiento y golpeteo."	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 3: El autoconocimiento.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Aumentar el autoconocimiento de cada participante a través de la información sobre la simbolización psicológica de cada parte del cuerpo.		0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 4: Motivación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar el uso la técnica de forma sistemática para el bienestar.	El uso sistematico de la técncia para el bienestar.	0.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (1.00 horas totales)