

[Formació](#)

La relaxació, una eina per potenciar la salut



03/09/2014



Font:



Font:

La relaxació, una eina per potenciar la salut

03/09/2014



Resum:

AFANOC organitza una formació on es donaran a conèixer tècniques de relaxació que permeten millorar la intervenció que realitzen les persones voluntàries.

Durant el curs, reconegut pel [Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya](#), es treballarà el següent contingut:

- La resposta de relaxació en l'ésser humà
- Definició, objectius i fases
- Beneficis de la relaxació, segons Schultz

-
- Contraindicacions de les tècniques de relaxació en la pràctica clínica
 - Autorelaxació

[Més informació](#)

- **Horari:** 25 de setembre de 17h a 21h i 2 d'octubre de 17h a 21h
- **Lloc:** Casa dels Xuclis- Camí de Sant Cebrià s/n – Barcelona
- **Preu:** 25€
- **Inscripció:** afanoc@afanoc.org i 932.377.979

Etiquetes: [voluntariat](#), [afanoc](#), [formació](#), [formació intervenció](#), [PFAVC](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/formacio/noticies/la-relaxacio-una-eina-per-potenciar-la-salut>