



Reeducació Respiratòria Aplicada a l'estrès i l'ansietat

Girona, 15 Febrer 2014, de 9 a 14h

Generant Harmonia entre els Camps magnètics del Cervell i del cor

Aquest és un taller pràctic que té com a objectiu ensenyar als participants les eines necessàries per a poder disminuir l'estrès i l'ansietat d'una manera senzilla i eficaç, en el seu dia a dia. Començarem movent el cos amb una classe de Pilates & loga: porteu la vostra màrrega, roba còmoda i molta disposició! Després continuarem amb pràctiques de Mindfulness, coherència cardíaca i Biopsicoenergètica.

En aquest taller aprendràs a:

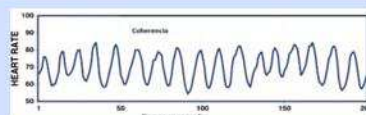
- Incrementar la teva Consciència Corporal, aprenent a habitar, sentir i percebre el teu cos i les seves sensacions.
- Desenvolupar la capacitat de ser al moment present i no patint amb el que encara no ha passat (un conegut factor generador d'ansietat).
- Harmonitzar cos-ment-cor, sincronitzant els hemisferis cerebrals i facilitant el difícil matrimoni entre cervell cognitiu i cervell emocional.
- Desenvolupar la Intel·ligència Emocional, una capacitat que t'ajudarà en la mediació de conflictes, en les relacions personals i professionals.

La Coherència Cardíaca és una tècnica desenvolupada per l' Institut HeartMath de Califòrnia, pioners i amb 20 anys d'investigació sobre el cor, que serveix per a entrenar-lo a bategar de manera coherent, enviant senyals al cervell per tal que elimini l'estrès mitjançant un procés fisiològic que redueix les hormones de l'estrès i augmenta les hormones "positives". Entre els beneficis fisiològics caldria destacar que:

- Potencia el sistema immunològic augmentant la producció de IgA;
- Disminueix Taxes de cortisol (hormona de l'estrès);
- Redueix la pressió arterial
- Augmenta la producció de DHEA (hormona de la joventut /renovació cel·lular)



Caos Cardiac



Coherència Cardíaca



Lloc: Centre de logopèdia PARLA C. Dr. Pascual i Prats 20, bxs.
Data: 15/02/14 **Horari:** 9h a 14h
Preu: 60,00 € (20€ al fer la inscripció i la resta el mateix dia del taller)
Inscripcions: info@centreparla.com o trucant al 972 487 372
Impartit per: Cinthia Leal (Fisioterapeuta especialitzada en Fisioteràpia Respiratòria i en Pediatria; Facilitadora BioPsicoEnergètica)