CLUB ARQUEROS DE LEGANÉS

Taller de relajación

Domingo 5 de Julio de 11.00 a 13.30

DESTINATARIOS

Todas aquellas personas interesadas en incorporar técnicas de relajación para la mejora de su rendimiento, así como para mejorar su calidad de vida. Asimismo, aquellos que experimenten síntomas de nerviosismo o ansiedad tales como preocupaciones, miedos, inseguridades, pensamientos negativos, dificultades para concentrarse, tensión muscular, problemas para dormir, dolores de cabeza o de estómago, etc.

OBJETIVOS DEL TALLER

La finalidad de este taller es dotar a las personas de las técnicas de relajación más eficaces para reducir su ansiedad y que puedan utilizarlas por sí mismos de forma autónoma y eficaz, adquiriendo así una mayor percepción de control.

Los asistentes adquirirán una serie de herramientas que permitirán una mayor fluidez en su tiro, el alcanzar un estado óptimo de preparación, la eliminación o disminución de bloqueos, tensiones y pensamientos negativos, así como la mejora del bienestar físico y emocional.

La puesta en práctica de lo aprendido facilitará también el movimiento de un estilo de pensamiento lógico, racional y deliberado a otro más espontáneo e instintivo.

Al finalizar el taller los asistentes percibirán que cuentan con unas herramientas eficaces para manejar su ansiedad, que deberán entrenar por su cuenta y que podrán utilizarlas a lo largo de toda su vida.

CONTENIDOS

- ✓ Respiración diafragmática o abdominal
- ✓ Visualización
- ✓ Relajación progresiva
- ✓ Entrenamiento autógeno

Es importante acudir con ropa cómoda.

Lugar de celebración: Sala de tiro del CTIF de Leganés Av.de La Mancha,2
Coste de la inscripción. Gratuito
Inscripciones: Mediante correo electrónico a junta.directiva@arquerosleganes.es
Dirige: Yolanda Saiz, psicóloga deportiva
Organiza: Club Arqueros de Leganés.