



Auto Relajación Consciente

Un programa de entrenamiento para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida, con el que aprenderás a desencadenar el estado de relajación cuando lo necesites, incorporándolo como hábito saludable en la vida cotidiana

¿En qué consiste?

El programa tiene un enfoque fundamentalmente práctico. Entre las prácticas se alternan algunas explicaciones teóricas sobre los mecanismos de actuación del estrés y los beneficios que la práctica de la relajación proporciona, que nos ayudan a entender mejor la metodología utilizada.

Tiene 3 áreas de intervención que se estructuran como 3 fases escalonadas en el aprendizaje, aprendiendo en primer lugar a relajar la musculatura a voluntad, y a hacerlo desde distintas posturas y en distintas circunstancias, (de pie, con ojos abiertos, caminando y hablando). Una vez conseguido el estado de relajación física aprendemos a permanecer en ese estado de calma en el que nos permitimos simplemente estar en el presente sin engancharnos en diálogos internos, recuerdos, proyectos o planes.

Por último, emprendemos la fase en la que trabajamos la habilidad de dirigir la imaginación a fines concretos, como puede ser el control de hábitos no saludables, potenciar la autoestima, o mejorar el bienestar emocional en general.

¿En qué técnicas se basa?

Auto Relajación Consciente (ARC) es un método propio que estructura de forma ordenada aquellas técnicas que han demostrado ser más efectivas en el tratamiento del estrés: las técnicas de relajación, la meditación de atención plena (Mindfulness), y la autohipnosis.

¿Qué voy a conseguir?

A través del entrenamiento en ARC uno adquiere, por una parte, la **capacidad de relajarse a demanda**, en cualquier circunstancia cotidiana, sin necesitar unas condiciones especiales ni depender de grabaciones o lugares especialmente cómodos. Esto te permite rebajar el estrés en el momento que notas que empiezas a sentirlo, lo que lo hace especialmente útil a la hora



de enfrentarse a exámenes, presentaciones, o cualquier otra circunstancia que suponga una carga de estrés, y es tanto más sencillo hacerlo, cuanto más se practica la técnica.

La segunda consecuencia es que la práctica regular favorece que nos vayamos instalando paulatinamente en una **mejor calidad de vida**, generando bienestar día a día y haciéndonos más estables y menos vulnerables a los acontecimientos externos. Adquirimos una perspectiva distinta, desde la que podemos manejar con calma los contratiempos, prisas, o amenazas; en definitiva, todas las circunstancias cotidianas con las que nos encontramos que nos generan estrés.

Las personas que lo practican manifiestan **mejoría en su salud**, tanto **física como mental**.

¿Cómo se desarrolla este entrenamiento?

Consiste en 5 sesiones de 2 horas. Las 4 primeras sesiones se realizan una vez por semana, la última sesión se realiza un mes después de la cuarta.

Durante la semana se practica lo aprendido en la sesión anterior, que sirve de base para las siguientes. Esta práctica diaria solo requiere unos 5 minutos, 3 veces al día durante las primeras 4 semanas.

Se realiza sentados y en ropa de calle.

¿A quien está dirigido?

Este aprendizaje lo puede hacer cualquier persona que quiera aprender a tomarse la vida con más calma y que esté dispuesta a dedicarse a si misma unos minutos al día para mejorar su calidad de vida.

¿Como inscribirse?

Periódicamente se publican en la web, blog y facebook las fechas de los cursos previstos. No obstante, si lo desea podemos enviarle aviso a su correo cada vez que haya nuevas actividades y así poder beneficiarse de las promociones por reserva temprana.