

## **BIENESTAR EMOCIONAL FEMENINO**

---

### **Contenidos:**

- Ejercicios de Respiración.
- Relajación corporal.
- Conciencia del cuerpo.
- Vibración de la voz en el cuerpo.
- Relajación y meditación con la voz.
- Principales Aceites Esenciales para la gestión del estrés y la ansiedad.
- Beneficios y contraindicaciones de los aceites esenciales.
- Propiedades de los aceites esenciales.
- Formas de uso de los aceites esenciales.
- Sinergias de aceites esenciales y su aplicación en el cuerpo.
- Automasajes.
- Rutinas para comenzar el día.
- Rutinas para el cierre del día.

### **Objetivos:**

- Desarrollar hábitos de cuidado y Salud natural para mejorar el bienestar psicoemocional de la mujer
- Aprender prácticas de auto- cuidado sencillas para aplicar en nuestro día a día
- Manejar la ansiedad y el estrés a través de nuestra respiración, nuestra voz y el uso de la Aromaterapia
- Tomar conciencia de nuestra respiración y mejorar nuestra capacidad y amplitud respiratoria.

- Liberar la tensión de nuestro cuerpo y la opresión de nuestro plexo cardiaco y solar.

**Duración del curso/taller:**

1 mes y medio (6 sesiones) Inicio: miércoles 5 de mayo; final: miércoles 09 de junio de 2021

**Días/horario:**

Miércoles de 10:00 a 12:00 o de 17:00 a 19:00 horas.

**Se imparte en:**

On-line:  CAMPUS VIRTUAL

**Material que debe tener el/la usuario/a:**

Ordenador y/o tablet y conexión a internet. Ropa cómoda, manta y cojín.

Para cada sesión la docente les indicará el material a llevar a misma (globo, pajitas, aceite vegetal y/o esencial, pelotas de tenis...)

Se entrega material de algunas de las propuestas y actividades que realizamos en las clases.

**Imparte la monitora:** Yolanda Domínguez Rodríguez