

## BALANCE LIFE

**“Mens sana in corpore sano”** Esta frase nos resalta la importancia de mantener una **salud integral**, donde mente y cuerpo estén equilibrados, unidos, se comuniquen con facilidad y puedan facilitarnos una vida más consciente, saludable, vital y equilibrada.

En nuestra vida experimentamos diferentes etapas, estados emocionales, niveles de conciencia, necesidades y debemos acogerlos con honestidad y responsabilidad para marcar la diferencia sobre nuestra experiencia de vida y nuestro bienestar general.

A través del taller **Balance Life**, y de la práctica de técnicas de yoga, auto masaje, salud postural relajación o meditación experimentarás una nueva conexión consciente con tu cuerpo

### OBJETIVOS

- Producir mejoras psicofísicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo.
- Desarrollar el tono muscular de los distintos grupos musculares.
- Aprender posturas básicas de yoga
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Experimentar un cambio la manera de gestionar el tiempo, las emociones que faciliten una vida más plena y feliz.

### CONTENIDOS GENERALES

- Posturas básicas de yoga
- Meditaciones para la calma
- Técnicas de relajación
- Herramientas para afrontar situaciones que producen inseguridad y malestar
- Técnicas de automasaje
- Ejercicios de salud postural

**Estos contenidos son de carácter orientativo y será el/la profesor/a quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.**