


There are no translations available.



Invita a Educadores Perinatales, Profesionales de la Salud y público interesado
al Taller:
La Importancia de la Conciencia Corporal en la Psicoprofilaxis Perinatal

La finalidad de este encuentro es proporcionar las herramientas que nos ayudan a que nuestro cuerpo como la mente estén equilibrados y así evitar caer en desequilibrio emocional o corporal.

25 de junio de 2015 de 8 a 18'30 hrs.

Cuota Booth visible	\$ 6000	Lugar	Petaca 416, esquina Campos Eliseos, Polanco
Non visible	\$ 500		
Estudiantes	\$ 400	Coordinación general: Mica directora de ANIPP	55435488 contacto: anipp.org.mx www.anipp.org.mx
Escoccionamiento	\$ 50		

Objetivos

- Aprender a tener conciencia de nuestro propio cuerpo, posturas, tensiones, dolores y movimientos, con la finalidad de poder corregirlos y prevenir lesiones musculares o dolores crónicos.
- Reconocer la importancia de nuestras emociones, poderlas expresar correctamente para evitar que se graben en el cuerpo y se presenten bloqueos.

Programa

8.00	Registro	
8.45	Inauguración y Bienvenida	
9.00	Taller de Conciencia Corporal	 Lic. Fátima Ruiz Vázquez
12.00	Brunch	
13.00	YOGA Fundamentos y ejercicios en el embarazo	 Dr. Marco Aurelio Macías
15.00	Ejercicios Hipopresivos vs Ejercicios de Kegel	 Dra. Verónica Granados Martínez
16.00	Coffe Break	
16.30	Meditación y el descanso activo de la mente	 Lic. Miguel Torres Maurer
18.00	Ceremonia de Clausura	
18.15	Entrega de constancias	

Programa

8.00	Registro		15.00	Ejercicios Hipopresivos vs Ejercicios de Kegel	
8.45	Inauguración y Bienvenida				
9.00	Taller de Conciencia Corporal				
El objetivo de este taller es crear conciencia del cuerpo, sus tensiones y los patrones de funcionamiento que lo controlan desde el nivel de respiración. La respiración es una función fisiológica esencial para el funcionamiento del cuerpo humano. En ella se encuentran involucrados una gran variedad de órganos y estructuras anatómicas. A través de ejercicios de conciencia corporal se busca promover la conciencia de los movimientos que el cuerpo realiza en el momento de respirar. Este taller tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para mejorar la conciencia corporal y así evitar caer en desequilibrio emocional o corporal.					
12.00	Brunch		16.00	Coffe Break	
13.00	YOGA Fundamentos y Ejercicios en el Embarazo		16.30	Meditación y el Descanso Activo de la Mente	
El Yoga es un Sistema de Vida que nos ayuda a desarrollar la conciencia del cuerpo. Este sistema de vida se basa en el desarrollo de la mente, la respiración, la conciencia, más de acuerdo con el enfoque de la filosofía de este sistema de vida. Como un principio fundamental de la filosofía de la Yoga, el Yoga es un sistema de vida que nos ayuda a desarrollar la conciencia del cuerpo. Este taller tiene como objetivo proporcionar herramientas prácticas para mejorar la conciencia corporal y así evitar caer en desequilibrio emocional o corporal.					
Es este taller presentaremos un resumen del Yoga para la Mujer por 3 días. 1. Capítulos, enseñando sobre la conciencia, el equilibrio, el cuerpo y el espíritu. 2. Enseñando sobre el yoga y el yoga. 3. Presentando el yoga y el yoga. Despertando la mente y creando un punto de encuentro psicoemocional básico.					