

Curso de Educación Permanente:

Introducción a la relajación terapéutica

Docente/s: Debora Gribov, Andrés Techera

Fecha de inicio: 7/08/2018

Horario: 16 a 18

Clases Programadas : 7,14,21 Y 28 DE AGOSTO DE 16 A 18 HRS

Carga Horaria: 25 horas

Local: La Estancia Programa Apex

DESTINATARIOS: Egresados de UdelaR y estudiantes de Grado

OBJETIVO:

- Introducir a los participantes en las principales técnicas de relajación terapéutica
- Promover una experiencia práctica en el campo clínico comunitario.

TEMARIO:

Curso Teórico-Práctico. Módulo I: Introducción a la relajación general. Práctica I; Modulo II: Estructura tónica y proceso de constructividad corporal; Práctica II; Modulo III: entrenamiento autogeno de Shultz; Práctica III Modulo IV: Relajación terapéutica de J. Berges. Práctica Práctica IV

METODOLOGÍA:

Teórico-Práctico

* **Concurrir con manta**

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Berges & Bournes (1974) Relajación terapéutica en la infancia. Ed. MASSON SA. Francia.
- Shultz, J.H. (1954) El entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa): exposición clínico-práctica. Barcelona : Ed. Científico-Médica

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Se realizara una evaluación continua del tránsito curricular de los/las estudiantes