



Tiempo para cuidar tu Amor Propio

¿Qué espacio ocupa el autocuidado en tu vida?

Muchas veces en nuestro día a día nos dejamos llevar por la rutina y focalizamos toda nuestra actividad en el cuidado de las demás personas que tenemos en nuestro entorno: nuestras parejas, nuestros hijos/as, nuestros jefes/as...Dejando en el último lugar de la lista aquello que nos permite cuidarnos y mimarnos a nosotras mismas.

Cuando dejamos de cuidarnos aparecen situaciones de ansiedad, malestar, estrés que la mayoría de veces afecta también a nuestra relación con los demás. Pero sucede la situación inversa, cuando nos centramos en nosotras mismas, en cuidarnos y cultivar nuestro amor propio este se expande y hace que mejore nuestro bienestar y por inercia nuestra relación con los demás.

Mediante una metodología participativa, vivencial y reflexiva en este taller abordaremos los principales elementos relacionados con el cuidado personal y el amor propio.

Descubrirás técnicas aplicables a tu rutina diaria para mejorar su bienestar emocional y psicológico. Así como herramientas para manejar el estrés y la ansiedad.

Pensar en ti es acercarte a ti, un autoconocimiento imprescindible para entenderte, comprenderte y ayudarte.

¿Y tú qué haces para cuidarte?

**Taller de Autocuidado
Inicio 23 de marzo de 2019
RAW YOGA**

Descripción de la actividad

Taller de autocuidado dirigido a mujeres de 30 a 50 años.

Objetivo:

Crear un espacio para reflexionar y mejorar la relación contigo misma.

Objetivos específicos:

- Conocer y fortalecer tus habilidades para enfrentarse a las dificultades del día a día.
- Ayudar a descubrir la importancia y necesidad de autocuidado y sus beneficios para el bienestar psicológico y emocional de la persona.
- Afianzar las relaciones sanadoras de nuestro entorno para crear una red de apoyo que refuercen nuestro bienestar.
- Potenciar el valor que le damos al tiempo para cuidarnos a nosotras mismas.
- Descubrir estrategias y hábitos de vida saludables ajustados a nuestro ciclo menstrual.

Se abordará los siguientes temas:

Sesión 1. Raíces y fortalezas.

Sesión 2. Relaciones.

Sesión 3. Dar y recibir.

Sesión 4. Mi voz interna. Escucharme y hablarme

Sesión 5. Cuidándome.

Metodología:

sesiones	Temporalización	Duración	Fechas	Lugar
5	1 vez a la semana	1h 30 min	23/03/2019 30/03/2019 6/04/2019 13/04/2019 27/04/2019	Raw Yoga Ronda Don Bosco 41 - Local 16 36203 Vigo

Coste:

68 € taller completo.

15 € sesiones sueltas.

Inscripción:

664 182 235 // 678 805 640

hello@rawyoga.es

randall.hp@gmail.com

Si lo deseas, cubre este formulario de inscripción: <https://goo.gl/forms/jtj0pLOwtsJnKsph>



Conversaciones terapéuticas
individuales y familiares

www.randallhernandez.es