



**CURSO 2013-2014**

**TALLERES DÍA 27 DE MARZO- HORA: 17:00- 18:30**

**Colegio San Agustín (Alicante)**

C/. Pintor Pedro Camacho, 2

Telf. 965 15 60 70

Fax. 965 15 01 41

[www.agustinosalicante.es](http://www.agustinosalicante.es)



**TÍTULO DEL TALLER: MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN TERAPÉUTICA**

**DEFINICIÓN:**

- Con este taller aprenderás a relajarte.

**OBJETIVOS:**

- Conocer y practicar la relajación.
- Conocer los mecanismos del estrés.

**RESPONSABLE: ALFONSO GIL**

**EDAD A LA QUE VA DIRIGIDO: DE 1º DE ESO A 2º BACH**

**MATERIAL NECESARIO:**

Radio – Cd, vela, incienso , oro y mirra.

Material que tiene que traer el alumno:

Ropa cómoda y toalla – manta – aislante para los participantes.

**NÚMERO PARTICIPANTES: 15 alumnos**

**LUGAR: AULA 4º ESO "B" – POSIBLE MODIFICACIÓN**