

Estrès-less

CURS DE REDUCCIÓ I GESTIÓ DE L'ESTRÈS



Introducció:

L'estrès pot afectar-nos incidint en factors fisiològics (com augment de la pressió arterial), psicològics (estat d'activació) o conductuals (inquietud, consum de tranquil·litzants, aïllament...), de tal manera que si aquestes respostes es mantenen en el temps ens podrien portar a emmalaltir.

Des de Fundació Ecologia Emocional volem oferir eines i recursos a aquelles persones que se sentin estressades i tinguin la voluntat de millorar la seva salut i qualitat de vida per viure amb major plenitud, benestar i equilibri.

Objectius:

- Entendre quina és la funció de l'estrès en les nostres vides i per a què apareix.
- Millorar la qualitat de vida. Sentir-se bé per gaudir de la vida.
- Donar recursos i eines per reduir l'estrès de forma pràctica i personalitzada. Eines que ajudin als participants a actuar i pensar de forma diferent, tenint en compte de forma holística la nostra part física, mental, emocional i relacional.
- Integrar hàbits saludables.
- Formar persones amb consciència i responsabilitat sobre el seu estat físic, mental i emocional com a base per millorar la sensació de benestar.

Continguts:

4 sessions. Dissabtes de 9 a 14h

1. **Què és l'estrès**, com es manifesta, el paper de la ment, valor i creences associades, i una primera aproximació a la respiració i moviment conscient.

2. **La Respiració.** Font de la Vida. Respiració i cos físic. Respiració i emocions. Beneficis de respirar conscientment.

3. **Gestió del temps i de les prioritats;** el hàbits, la importància del son i del descans, i un estil de vida saludable. Pràctica de mindfulness.

4. **L'alimentació:** Som el que mengem: Relació entre el menjar i l'estrès. Piràmide dels aliments. Alimentació i emocions: gana física i emocional. Aliments ansiògens versus aliments ansiolítics. Aliments gatell. Situació actual--> situació desitjada

Metodologia:

És un curs pràctic en el qual s'incentiva l'experimentació i constància de cada participant per reduir els efectes de l'estrès i començar a sentir una millora del benestar. El compromís i dedicació diària són essencials per poder realitzar el curs i aconseguir resultats positius i mesurables.

Aportem:

- > Sessions presencials amb teoria i eines pràctiques.
- > Oferim eines per auto observar-se, experimentar i començar un procés de transformació holístic i global a nivell físic, mental, emocional i relacional.
- > Acompanyarem als participants en un procés gradual i personalitzat.



Dates i horari:

19 d'octubre - 09, 16 i 30 de novembre
De 9 a 14h.

Lloc de realització:

Fundació Ecologia Emocional
Cr. Sant Adrià, núm. 20 Barcelona
(Recinte Fabra i Coats)

Formadores:

Ivette Gutiérrez, professora de ioga i màster en Lideratge Personal.
Elena Miguel metgessa pneumòloga i màster en Ecologia Emocional.

Preu:

250€ pels Amics i Amigues de la Fundació.
300€ per la resta.

Inscripcions:

<http://bit.ly/Estrès-less>



Fundació Ecologia Emocional

DADES DE CONTACTE

Tel. 647 742 140

www.ecologiaemocional.org

Twitter: @Eco_Emocional

@EcoEmocional

Facebook: Fundació Àmbit

Institut Ecologia Emocional