

COORDINACIÓN:

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Extremadura.
FOREM - Extremadura

CRÉDITOS:

3 créditos, equivalentes a 30 horas.

CONDICIONES DE CERTIFICACIÓN:

- Asistencia al 85 % de las horas presenciales.

NOTA IMPORTANTE:

Es necesario asistir con ropa cómoda, de deporte o similar, para poder realizar los ejercicios desde el primer día, así como calzado deportivo. Se deberá llevar también una esterilla de camping.

LUGAR Y PLAZO DE INSCRIPCIÓN: últimas plazas

Las solicitudes se entregarán **antes del día 30 de abril** en la sede de la Federación de Enseñanza de CC.OO. de Plasencia, mediante la [Ficha de inscripción Plan de Formación de Empleados Públicos \(AFCAP\)](#), disponible en nuestra página web.

Nota: Las solicitudes recibidas completarán las plazas que no han sido cubiertas en el plazo ordinario abierto en el mes de enero. Las plazas se cubrirán por orden de inscripción.

También se pueden enviar a través de correo electrónico, fax o correo postal.

Sede de Plasencia: Tlf.: 927 42 40 86;

Fax: 927 41 07 08

seplasencia@fe.ccoo.es

CURSO: **"Prevención del estrés en Extremadura: Música y Relajación"**



**6 de mayo al 1 de junio 2010
PLASENCIA**

organiza



JUSTIFICACIÓN:



"Las técnicas de relajación nos encaminan a tener una mayor conciencia corporal, entendiendo el cuerpo como un todo físico, emocional y mental.

Tener conciencia corporal es vivir en armonía y trasladar esa armonía a todo lo que hacemos. Sólo siendo conscientes de todo nuestro ser, seremos capaces de conseguir lo que nos proponamos con el esfuerzo y dedicación justos". Luis Manuel Moreno.

OBJETIVOS:

- Conocer las posibilidades de la música para la prevención y control del estrés y para la relajación.
- Aprender ejercicios de relajación sencillos en momentos de tensión.
- Conocer y practicar técnicas y ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad de articulaciones.
- Mejorar nuestra posición corporal, descubriendo tensiones y transformándolas.
- Practicar ejercicios de respiración, relajación y utilización de energía interna

CONTENIDOS:

- Musicoterapia y biomúsica.
- Gimnasia para el buen tono muscular y estiramientos.
- Gimnasia psicofísica y relajación consciente.
- Ejercicios de respiración, yoga y Chi Kung.
- Meditación y visualización.

DESTINATARIOS:

Maestros y Profesores funcionarios o interinos, empleados públicos preferentemente de centros educativos.

CARACTERÍSTICAS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Este curso se engloba en el Acuerdo de Formación Continua en las Administraciones Públicas y es gratuito tanto para afiliados como no afiliados.

Los aspirantes se seleccionarán por orden de llegada de sus solicitudes.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

COMPLEJO EDUCATIVO DE PLASENCIA,
Avda. Virgen del Puerto, 2.
(Frente al parque de la Coronación)

FECHAS Y HORARIO:

6, 11, 13, 18, 20, 25, 27, de mayo y 1 de junio, de 17:00 a 20:45 horas.

PONENTE:

Luis Manuel Moreno: profesor de guitarra y de la asignatura "Conciencia Corporal: Técnicas de Relajación" del Conservatorio de Música "Hermanos Berzosa" de Cáceres.

