



Taller de Dinámicas Anti Stress para la vida cotidiana

Desde el Jue, 28/09/2023 - 17:30

Difusión de noticias ugr

Cada vez más, el ritmo de vida personal se está viendo afectado por la necesidad de dar respuesta a las necesidades planteadas en la vida universitaria y personal, provocando un aumento de los casos de stress, ansiedad, dificultades para coordinar la vida personal con las obligaciones académicas o profesionales.

Es por ello que surge este taller gratuito para toda la comunidad universitaria, donde a través del aprendizaje y puesta en práctica de distintas dinámicas, estrategias y recursos relacionados con la meditación, el mindfulness, la consciencia plena, dinámicas de relación social y personal, autoconocimiento, dinámicas de grupo y actividades físico deportivas como las artes marciales, se pretende conseguir un nivel de equilibrio personal y social, facilitándoles momentos y técnicas para poder relajarse y afrontar de una manera resiliente el día a día de la vida universitaria.

Impartido por los especialistas Alfonso Conde Lacárcel y Ernesto Maroto Aguilera, quienes pertenecen a la Asociación JER contra el envejecimiento prematuro infantil, el taller se realizaría semanalmente todos los jueves de 17:30 a 18:30h, desde el 28 de septiembre de 2023 al 31 de mayo de 2024, adaptándose al nivel psico-emocional-físico de los participantes y encontrando en el aula multiniveles en base a las características físicas y personales. Para garantizar una buena atención a todos los presentes, se recomienda que el número de participantes no supere los 20.

