

Curso:	“BIENESTAR Y AUTOCUIDADO”
Lugar:	Aula de Dinámica 1 (1ª planta)
Fechas:	Viernes 24/01/2020 Miércoles 29/01/2020 Viernes 31/01/2020 Miércoles 05/02/2020 Viernes 07/02/2020
Horario:	9:30 – 10:30
Dirigido a:	PDI y PAS Facultad de CCE
Monitores:	Flavia Arrigoni
Duración:	5 horas
Contenidos:	Técnicas corporales-yoga (ASANA). Técnicas de respiración consciente. Técnicas de relajación y concentración. Recursos materiales: Cada participante deberá traer su propia esterilla y toalla, manta o sudadera para cubrirse. Vestir ropa de deporte.
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Promover hábitos saludables en los participantes. - Garantizar la higiene mental. - Proteger la salud integral del PDI y PAS de la Facultad de CCE.
Inscripción:	https://educacion.uca.es/formulario-de-inscripcion-cursos-plan-formativo-19-20/
Contacto:	Flavia Arrigoni: arrigoniflavia@gmail.com
Nº plazas	20