



## TÉCNICAS NATURALES PARA EL BIENESTAR

**Organiza:** Colegio Oficial de Trabajo Social de Badajoz

**Imparte:** Alama natural. Rosa García Escudero

**Destinatarios.** Trabajadores Sociales y cualquiera que quiera mejorar su rendimiento personal y profesional.

**Formato:** Presencial

**Duración:** 20 horas (5 semanas)

**Fechas:** a determinar

**Horarios:** Cuatro horas a desarrollar en un solo día a la semana.

**Número de alumnas/os:** Mínimo 14, máximo 16.

### **Objetivos:**

Ofrecemos un curso que puede ser interesante, práctico y valioso para los trabajadores sociales de la provincia, ya que a través de sus contenidos, el colegiado/a va a aprender técnicas naturales para cuidarse, fortalecerse y mejorar su rendimiento personal y profesional, así como afrontar el estrés, el cansancio u otros síntomas derivados del desempeño profesional.

### **Contenido:**

- 1-. Introducción: Los pilares del bienestar personal
- 2-. Dietoterapia y fitoterapia para el bienestar, según la época del año. Técnicas depurativas
- 3-. Técnicas de respiración y relajación.
- 4-. Ejercicios de Chi Kung, plantas y alimentos para aumentar nuestra energía y rendimiento.
- 5-. Técnicas de masaje, automasaje y dígitopresión para aliviar dolencias comunes y autocuidarnos.
- 6-. Técnicas y Ejercicios para cuidar y mejorar la visión.



7-. Plantas, remedios naturales y otras técnicas para cuidarnos: aromaterapia, arcilloterapia, terapia del color según teoría de los 5 elementos.

**Coste:**

- Colegiados en cualquier Colegio de Trabajo Social de España en situación de desempleo (se acreditará mediante certificado del Servicio Público de Empleo) y estudiantes del último año de Trabajo Social: 80€.

- Colegiados en cualquier Colegio de Trabajo Social de España en situación laboral activa y colegiados en cualquier otro Colegio Profesional: 100€

- Profesionales no colegiados: 130€.