



# ANANDA YOGA INSTITUTO

www.anandayogainstituto.com

Horario de oficina:

De Lunes a Viernes de 17.30h. a 20.30 h.

C/ Paris, 211, 6ª planta 08008 BARCELONA

Tel. 93.217.25.54 - Email: info@anandayogainstituto.com

## **44 AÑOS DEDICADOS A LA ENSEÑANZA Y DIFUSIÓN DEL YOGA**

Fundado en 1.967 por Jordi Colomer

Afiliado a Asociación Española de Practicantes de Yoga

Full Member de la International Yoga Teachers' Association

colaborador de tv3, catalunya radio

revista mente sana, cuerpo mente, el periodico Profesor de Yoga

Formador de 36 promociones de profesores de yoga

Formador de 14 promociones de instructores de yoga nidra

# CURSO TÉCNICAS ANTIESTRÉS

MÉTODO CREADO Y DESARROLLADO POR  
JORDI COLOMER

## FECHAS PREVISTAS

Estas fechas podrían sufrir algún cambio, consultar antes del inicio de cada curso

DEL 7 OCTUBRE AL 25 DE NOVIEMBRE 2011

DEL 13 ENERO AL 2 MARZO 2012

DEL 16 MARZO AL 11 MAYO 2012

DEL 8 JUNIO AL 27 JULIO 2012

**Próximo Inicio de Curso: 30 de MARZO**

**HORARIO Viernes de 19.15 a 20.15**

**PLAZAS LIMITADAS A 12/14 PERSONAS POR CURSO**

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Cualquier cosa que ocurra, buena o mala, produce una respuesta biológica del organismo. La interpretación general es que solo se produce en situaciones que consideramos malas, un disgusto por ejemplo, pero la reacción biológica se produce exactamente del mismo modo cuando se da un beso apasionado.

¿Qué es lo que ocurre en uno y otro caso? El corazón late más fuerte, la respiración se acelera, se produce un aumento de azúcar en la sangre y se liberan ácidos grasos que proporcionarán la energía suficiente al cuerpo para defenderse y adaptarse a la nueva situación.

Si la respuesta ante la situación creada es buena, armónica, podremos hablar de un buen estrés o ENSTRESS, si la respuesta no es armónica entonces se produce el mal estrés o DISTRESS.

Ante una situación idéntica cada persona reaccionará de diferente forma, de éste modo según EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (SGA) de cada persona habrá una reacción distinta en situaciones de frío, calor, traumatismo físico, ejercicio físico, enfermedad, fatiga, alegría, pena, miedo, coacción, fracaso. Todas ellas, entre muchas más, son situaciones estresantes, todo dependerá de la posición o de la objetividad que adopte la persona ante ellas, es decir de su **SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (SGA)**.

### **EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN (SGA) presenta 3 fases:**

- 1.- reacción de alarma
- 2.- fase de resistencia
- 3.- fase de agotamiento

### **SOLUCIÓN AL ESTRÉS**

Debe abarcar dos aspectos:

- 1.- Potenciar técnicas adecuadas el SGA
- 2.- Eliminar los efectos producidos en el organismo

El error del comportamiento en la vida, normalmente proviene del hecho de  
“QUERER COMPORTARSE COMO UN CABALLO,  
CUANDO NO SE ES MÁS QUE UNA TORTUGA”  
OJO!!! Y VICEVERSA, no olvidemos la segunda parte.

## **PROGRAMA:**

### **TÉCNICAS DE LIBERACIÓN DEL ESTRÉS**

#### **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÍSICA, PSÍQUICA Y EMOCIONAL**

**RESPIRACIÓN** la práctica de la respiración como herramienta de desbloques tensionales. Activar y potenciar nuestra fuente de energía para mejorar el funcionamiento de nuestro organismo.

**ACTIVAR Y POTENCIAR NUESTRA ENERGÍA** ejercicios especiales en los que a través de la coordinación de la respiración con el movimiento potenciaremos y renovaremos nuestra energía mejorando el funcionamiento de nuestro organismo, cuerpo y mente.

**APRENDER A CREAR DISTANCIA** entrar en contacto con nosotros mismos mediante la aplicación de técnicas que nos ayudarán a entrar en nuestro interior y a crear distancia emocional con los problemas y las situaciones cotidianas.

#### **OBJETIVO DEL CURSO**

El curso consta de 8 clases de 1 hora de duración cada una, en cada clase se practicará una selección de las mejores técnicas experimentadas durante años y enfocadas a liberar el estrés de forma sencilla y práctica.

Se obtendrá una mejora física, psíquica y emocional, aprenderemos a desbloquear tensiones, activar y potenciar nuestra energía, a entrar en contacto con nosotros mismos y a crear distancia emocional con los problemas y las situaciones cotidianas.

Al finalizar el curso cada alumno podrá continuar aplicando las técnicas aprendidas en su vida diaria, liberando el estrés y eliminando sus consecuencias negativas.