

RADIO

FICHA TÉCNICA



Programa: SIN DISTANCIAS

Espacio: Formación continua

Título: Técnicas de relajación

Fecha emisión: 14 de febrero de 2011

Sinopsis: El ritmo moderno ha convertido la vida en una sucesión de hechos a una velocidad cada vez más vertiginosa. La relajación permite alcanzar esa tranquilidad que ayuda a reflexionar y a comprender mejor las cosas y a quienes nos rodean. Se trata de una serie de recursos y técnicas sencillas para que la propia persona sepa controlar la tensión de la vida diaria.

Participantes:

Blanca Mas Hesse, profesora de la Facultad de Psicología (UNED),

Enlaces:

Curso:

http://apliweb.uned.es/guia-cursos-duper/guia_curso.asp?id=86518&curso=2011