

Con la financiación de:

AT-0026/2015



Método Liberación Corazas MLC® para mejorar el estado físico, emocional y mental. Taller teórico-práctico

15 de noviembre de 2016, de 13 a 14 h
CAEB · Aragó 215 2º 07008 Palma de Mallorca

caeb
PRL

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de CAEB y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

**ASISTENCIA GRATUITA
INCRIBIRSE A TRAVÉS DEL SIGUIENTE ENLACE
<https://goo.gl/forms/TQ3n3GaB49s7V0sg2>**

Las corazas están formadas por tensiones musculares y rigidez articular. Impiden movernos con libertad, respirar profundamente, disfrutar del descanso y vivir la vida con plenitud.

Al practicar MLC por medio de movimientos conscientes, relajamos las tensiones musculares, recuperamos nuestra vitalidad en las actividades cotidianas, nos cansamos menos, estamos de mejor humor, evitamos el estrés, recuperamos la calma,...

En este taller teórico-práctico explicaremos cómo se crea una tensión, cómo se manifiesta en nuestro cuerpo por medio del dolor de espalda, contracturas musculares, brusismo,... y cómo por medio de movimientos con diferentes materiales restablecemos la vitalidad, la amplitud de movimiento, relación cuerpo-mente,...

Se presentará a las empresas este método como una opción para ayudar a los trabajadores a evitar dolores musculares, malas posturas y contracturas, a reducir el estrés y a encontrar una relación cuerpo/mente más equilibrada.

IMPARTIDO POR

Isabel Pou Font, Psicomotricista y especialista en técnicas corporales.

DIRIGIDO A

Empresarios, gerentes, directores de Recursos Humanos, responsables de Prevención de Riesgos Laborales.

Plazas limitadas: 20

Selección previa según perfil.