

Datos del plan de estudio

Curso de Masaje Antiestrés

Dirigido a: Comunidad Universitaria y Público General

Síntesis o descripción breve:

Adquirir nociones genéricas de técnicas de relajación para producir una sensación de bienestar y alivio de la fatiga y así eliminar los efectos nocivos que produce el estrés con que llega con mucha frecuencia a padecer el deportista y los atletas de alto rendimiento, ya que están sometidos a grandes cargas de trabajo, que les provocan tensiones no tan sólo físicas sino también psicosociales.

Requisitos de ingreso:

Preparatoria terminada.

Cubrir cuota correspondiente

Plan de estudios/Temario:

1. El concepto de Estrés
2. El Estrés como reacción a corto plazo.
3. El Estrés como reacción a largo plazo
4. El masaje antiestrés y sus grandes diferencias del masaje relajante.
5. El masaje relajante.
6. Fisiología de la tensión – relajación.
7. Factores estresantes que nos conducen a la depresión.
8. La Regla del bienestar.
9. El concepto de relajación.
10. Los dos grandes caminos de la relajación.
11. Masaje occidental.
12. Masaje oriental.
13. Compendio de los tipos de relajación.

Contacto

Nombre: Lic. Carmen Hernández

Puesto: Responsable del Área de Gimnasia Pasiva

Teléfonos: 56 22 05 58 y 56 22 00 14 ext. 40415

Email: mmakkamen@yahoo.com.