

# EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR

Hoy en día es fundamental para cualquier persona sentirse bien consigo mismo. La experiencia pasada por todos en la pandemia ha resurgido miedos, inseguridades y necesidades que antes no sabíamos que teníamos, haciendo que busquemos la compañía y comprensión de personas con intereses comunes a nosotros.

Esta enseñanza nos ayuda a conseguir que disfrutemos del día a día mediante una sociabilización del individuo, meditaciones enfocadas al bienestar y ejercicios de estiramientos suaves para mantenernos en forma.

Las actividades complementarias enfocadas a esta materia refuerzan el carácter beneficioso para nuestra salud.

## CONTENIDOS GENERALES

Contenidos teóricos variados e interesantes para el alumnado.

-  Técnicas de autoayuda.
-  Nutrición saludable.
-  Técnicas de relajación.
-  Técnicas de respiración y meditación.
-  Ejercicios de estiramientos básicos.
-  Contenidos multimedia.
-  Talleres de mandalas.
-  Contenidos y actividades complementarias relacionados con el Bienestar personal.
-  Inteligencia emocional.

## METODOLOGÍA

Información teórica sobre diversos temas, debates en grupo, ejercicios prácticos y técnicas de relajación. Se realizarán estiramientos suaves en clase, paseos por los parques cercanos, actividades lúdicas, vídeos, audios y temas relacionados con el Bienestar del alumno.

### **Cursos Municipales Senior**

Avda. Juan XXIII 4, 28224 Pozuelo de Alarcón. Madrid.

Teléfono: 91 799 21 20

[cursoseniormunicipal@pozuelo.madrid](mailto:cursoseniormunicipal@pozuelo.madrid)

[www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org)