



# TALLER DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: AL ENCUENTRO DEL BIENESTAR PERSONAL



**CENTRO DÍA A DÍA**  
**Psicólogos - Salud Mental**

C/ Poeta Quintana 5 bis piso 1, pta. 2 · 46003 Valencia  
Tel. 961 151 960

centrodiaadia@gmail.com [www.centrodiaadia.com](http://www.centrodiaadia.com)

Facebook: Centro Dia a Dia-Valencia

Blogg: [centrodiaadia.blogspot.com/](http://centrodiaadia.blogspot.com/)

# TALLER DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: AL ENCUENTRO DEL BIENESTAR PERSONAL

Todos tendemos a concentrarnos en pensamientos y sentimientos que reflejan nuestro estado de ánimo. Si estamos tristes, deprimidos o ansiosos, recordaremos solo las cosas malas que sucedieron, y entramos así en una espiral descendente de malestar.

Ejercitar técnicas de respiración, relajación y meditación serán un buen antídoto contra las situaciones estresantes, nos ayudarán a reducir la ansiedad y favorecerán el bienestar personal y el aumento de vitalidad. Introducir esta práctica en nuestra vida funcionará como un potente paliativo frente a los trastornos como la depresión, la ansiedad y los dolores crónicos y favorecerá una mayor capacidad de concentración y autocontrol, niveles bajos de estrés, fuerte estabilidad emocional y un sistema inmune vigoroso.

Utilizaremos técnicas de respiración, de relajación y meditación (el entrenamiento autógeno de Schultz y prácticas de Mindfulness), que nos ayudarán a tener menos tensiones, disminuir nuestro estrés, nuestra ansiedad y favorecer nuestro bienestar y mayor capacidad de consciencia. Es muy valioso para todas las personas, pero especialmente importante para aquellas personas que se sienten estresadas, con ansiedad, y que tienen dificultad para respirar y relajarse.

**FECHA PRÓXIMO TALLER:**

día a día



Lo realiza:

**JESÚS GASENT SANCHIS**

Psicólogo y Psicoterapeuta Grupal. Miembro de la SEPTG  
(Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo)