

Relajación

¿Por qué es importante esta actividad?

Relajarse consiste en llegar a un estado de calma físico y mental a través de diversas técnicas y ejercicios, lo que implica multitud de beneficios para la inteligencia emocional y para la salud. Además favorece el aprendizaje y las relaciones sociales.

Algunos objetivos de la relajación son:

- Generar emociones positivas.
- Mejorar habilidades cognitivas.
- Aumentar el bienestar personal.
- Reducir la ansiedad, el estrés y la agresividad.
- Tomar conciencia del propio cuerpo.
- Favorecer el autocontrol.



Meditación



Yoga



Rincón de la calma



¡GENIAL!