

lunes 21 de noviembre de 2022

Taller de relajación y meditación



Desde el Área de Educación del Ayuntamiento de Málaga, dentro del Programa de Convivencia y sabiendo de la necesidad y el beneficio de “parar y escucharse”, se pone en marcha este taller diseñado para que nuestros jóvenes aprendan herramientas y entrenen técnicas de relajación y meditación.

La tensión del día a día se manifiesta a todos los niveles: físico, mental y emocional. Es frecuente acumular tensión en la nuca y hombros, tener la

mandíbula apretada, sentir que el corazón late más rápido, notar un no sé qué en la boca del estómago. La mente se encuentra dispersa, acelerada o bien llena de preocupaciones repetitivas. Se manifiesta el miedo y las inseguridades que pueden generar estados de nerviosismo y ansiedad. Por ello, ¿qué mejor que unos momentos para parar y escucharse a través de la meditación, tomar conciencia del cuerpo y realizar técnicas de relajación?

Catorce son los centros educativos de Málaga que van a poder disfrutar de este taller eminentemente práctico dirigido a alumnado de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Medio. Con una duración de seis horas repartidas en tres sesiones, pretende enseñar ejercicios de atención, concentración, respiración, toma de conciencia y meditaciones guiadas, adaptadas a las necesidades de nuestro alumnado malagueño.

Vuelve a ser un taller de los más demandado, siendo cincuenta y tres centros los que lo solicitan, que demuestra la importancia de abordar con profundidad la relajación y la meditación como hábito de vida saludable.

