



# **TALLER**

## **Manejo del estrés con terapias complementarias**

8 HORAS

PRESENCIAL MARZO 2024

VIÑA DEL MAR

V REGIÓN

Este curso está pensado para toda persona que quiera aprender a manejar su estrés y adquirir herramientas de autocuidado desde las terapias complementarias. Se enseñarán estrategias reflexológicas, de sonoterapia, respiración consciente, aromaterapia, terapia floral y masoterapia.

### Qué entrega este curso

- Te enseña a crear tus propias estrategias para la disminución del estrés
- Conocimiento para conectar con tu propia emocionalidad y trabajarla
- Trabajo personal para abordar los principales problemas emocionales
- Herramientas desde distintas terapias complementarias, de fácil aplicación
- Herramientas para abordar desbordes emocionales, crisis de pánico y ansiedad

# Contenido

## **Bloque 1: Uso de sonoterapia, respiración consciente y aromaterapia**

**15:00 a 16:40hrs**

Sábado 23 Marzo

- Que es el estrés
- Principales problemas emocionales
- Las emociones básicas
- Introducción a la aromaterapia
- ¿Qué es la respiración consciente?
- Introducción a la sonoterapia
- Práctica de respiración consciente
- Uso de los cuencos tibetanos
- Cata olfativa
- Principales aceites esenciales según emociones y problemas emocionales
- Cómo hacer un inhalador nasal (stick)
- Cómo hacer un aceite de masaje
- Cómo hacer una bruma ambiental
- Elaboración de un stick y bruma ambiental

**Colación: 16:40 a 17:00hrs**

## **Bloque 2: Terapia floral, reflexologías y masoterapia 17:00 a 19:00hrs**

- Qué es la terapia floral

- Esencias florales para uso S.O.S.
- Cómo hacer el preparado floral
- Elaboración de un preparado floral
- Técnicas de reflexología facial para el estrés
- Técnicas de reflexología palmar y podal
- Automasaje para liberar el estrés.

## Incluye

- Asesoramiento vía aula virtual y grupo de whatsapp
- Documentos de apoyo
- Materiales para trabajar en el curso.
- Productos terminados.

## Modalidad

El curso consta de 8 horas, distribuidas en 4 horas de clase en vivo con práctica en creación de productos y 4 horas de estudio y evaluación final

La clase es presencial es el día sábado **23 MARZO de 15.00 A 19.00 HRS.**

El lugar de la clase será en 1 Oriente N° 1075 Viña del Mar

## Evaluación

Para aprobar se exige la asistencia a las clases y obtener 75% o más en el resultado de la evaluación.

Se envía por e-mail Certificado de Capacitación con el nombre del participante, una vez aprobado el curso.

## Facilitadora del curso:

**Nombre: Rosa Barrera**

Ingeniero civil industrial de la Universidad de Valparaíso

Magister en Marketing y Dirección comercial en la Universidad de Viña del Mar

Fitoterapeuta, terapeuta floral y diplomada en cosmética natural.

Experiencia: 6 años de experiencia realizando clases de cosmética natural modalidad presencial y online.

## Valor

Valor General \$60.000

Valor Exalumn@ \$50.000

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.





**CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP**

Santa Magdalena 10, Providencia, Santiago

Contacto: 942089262

[contacto@otecalicap.com](mailto:contacto@otecalicap.com)

[www.otecalicap.com](http://www.otecalicap.com)