

ACTIVIDAD	ESTIRAMIENTO, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN		
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2017.00.B.33.01 Mérida	2017.00.B.33.02 Cáceres	2017.00.B.33.03 Badajoz
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a desbloquear articulaciones y estirar los músculos a través de ejercicios de estiramientos. • Mejorar posibles malestares relacionados con el sueño a través de la respiración. • Aprender a utilizar elementos complementarios que ayuden a conseguir la relajación a través de experiencias sensoriales. 		
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estiramientos 2. Respiración 3. Relajación 		
PLAZAS	20 para cada edición		
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.		
OBSERVACIONES	Los alumnos deberán ir provistos de ropa y calzado deportivo		
CALENDARIO Y LUGAR	Día 16 de mayo Mérida	Día 19 de septiembre Cáceres	Día 17 de octubre Badajoz
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas		
DURACIÓN	5 horas		
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas		