



CURSO PRESENCIAL

MASAJE

# RELAJANTE

CUPO  
LIMITADO

## OBJETIVO GENERAL:

Introducir al participante en la práctica y manejo de técnicas relajantes para conseguir el auto-control y manejo adecuado del estrés a través del masaje relajante, la gimnasia neuromuscular y ejercicios físicos y mentales.

## IMPARTIDO POR:

Ma. Carmen Hernández Cervantes  
Ileri Sánchez Hernández

## TEMAS:

- El concepto de relajación
- El masaje relajante y sus grandes diferencias con el masaje antiestrés
- Los dos grandes caminos de la relajación
- Contraindicaciones en la práctica del masaje relajante

## DIRIGIDO A:

Personas interesadas en el tema.

## FECHAS:

Del **27 de septiembre** del **2024** al **24 enero** del **2025**.

## DÍAS Y HORARIOS DE IMPARTICIÓN:

**Viernes** de **10:00** a **14:00** horas.

## LUGAR:

CED, Centro de Estudios del Deporte (costado sur del Estadio Olímpico Universitario, estacionamiento #8).

## DURACIÓN:

40 horas.

## COSTO:

\$5,000.00 (cinco mil pesos  
00/100 M.N.).

## FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

**27 de septiembre** del **2024**.

## REQUISITOS:

Bachillerato concluido, INE y CURP.

## PRE-REGISTRO:

<https://deporte.unam.mx/ced/cursosmasajedep.php>

## INFORMES:

[ileri.sanchez@deporte.unam.mx](mailto:ileri.sanchez@deporte.unam.mx)

[macarmen.hernandez@deporte.unam.mx](mailto:macarmen.hernandez@deporte.unam.mx)

**NOTA: La aceptación está sujeta a la evidencia documental, al cupo y al resultado de la entrevista.**

#SOYDEPORTEUNAM



REDEC ~ UNAM