



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

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