



[www.mensalus.es](http://www.mensalus.es)

TALLER D'ENTRENAMENT AMB TÈCNIQUES DE *BIO-NEUROFEEDBACK*  
PER A

Reduir l'estrès i l'ansietat.

INFORMACIÓ I RESERVES

93 237 19 16

## TALLER D'ENTRENAMENT AMB TÈCNiques DE BIO-NEUROFEEDBACK PER A REDUIR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

# OBJECTIUS

L'objectiu d'aquest taller es un entrenament en control mental i en autoregulació fisiològica del cos. A partir d'exercicis de concentració, control de pensaments i relaxació física, juntament amb la tecnologia dels aparells de bio-neurofeedback, podrem obtenir el control voluntari del cos, de forma ràpida i adequada, per posar-ho en pràctica en forma de rutina, en les nostres vides diàries.

Millorar l'autoregulació ens ajudarà a reduir:

- L'ANSIETAT FÍSICA : (por, nervis, sudoració, taquicàrdia, dolor, tics, disfuncions sexuals...)
- L'ANGOIXA EMOCIONAL : (malestar, preocupacions, estats depressius...)
- LA IMPULSIVITAT : (trastorns alimentaris, impaciència, agressivitat, hiperactivitat, addiccions...)
- L'ESTRÈS : (desconcentració, ment en blanc, migranyes, problemes de son)

## QUE ES BIO-NEUROFEEDBACK?

### **Biofeedback:** *Aprendre a escoltar el propi cos*

Biofeedback es una tècnica que s'aproxima a la filosofia oriental, treballant la unió ment-cos, aprofitant les noves tecnologies d'occident.

S'utilitzen aparells que actuen com a mirall del cos i ens informen en temps real i amb senyals (visuals o auditives) de les pròpies reaccions fisiològiques, que normalment ens resulten imperceptibles.

### **Neurofeedback:** *El cervell com a director d'orquestra.*

Neurofeedback és una innovadora neuro-teràpia de última tecnologia, que treballa en l'auto-regulació i proveeix informació per facilitar canvis en el patró de les ondes cerebrals\* (EEG).

\*Delta: 0a4Hz (son) Theta:4a8Hz (relaxació) Alpha:8 a12Hz (focus atencional) Beta: 12a 40Hz (excitació)

*“ Imagina un procediment senzill i versàtil, capaç de tractar l'epilèpsia, el dèficit d'atenció, l'ansietat les addiccions i la depressió, ...sense medicació, cirurgia, ni efectes secundaris, a la vegada que millora el rendiment d'un jugador de golf o la veu d'una cantant d'òpera”*

Jim Robbins. Secció de Ciència de The New York Times

[www.eeginfo.ch](http://www.eeginfo.ch)

# TALLER D'ENTRENAMENT AMB TÈCNiques DE BIO-NEUROFEEDBACK PER A REDUIR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

## TEMARI

A la sessió es tractaran, de forma eminentment pràctica, els següents temes:

- Explicació del procés de l'ansietat i l'estrès
- Com podem controlar els pensaments que ens produeixen angoixa.
- Quines són les diferents tècniques de Relaxació (respiració, autògena, muscular, visualització, atenció).
- Pràctica de les tècniques amb Biofeedback de Variabilitat Cardíaca (d'estrès a relax )
- Pràctica de les tècniques amb Biofeedback Galvànica de la pell (control d'activació)
- Anàlisi i seguiment dels símptomes derivats d'un estat d'ansietat i estrès
- Introducció i pràctica en la nova tecnologia en Neurofeedback (ondes cerebrals)

Es facilitaran aparells portàtils de biofeedback a tots els assistents per poder aplicar les tècniques explicades al propi domicili o lloc de treball i treballar sobre els resultats obtinguts.

TALLER D'ENTRENAMENT AMB TÈCNiques DE BIO-NEUROFEEDBACK PER A  
REDUIR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

## CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA

- 4 SESSIONS DE 1 HORA DE DURADA
- DIMECRES DE 13 a 14 o de 19 a 20
- GRUPS REDUÏTS, FINS A 4 PERSONES
- POSSIBILITAT DE REALITZAR SEGUIMENT INDIVIDUALITZAT
- LLOC: MENSALUS. C/ SANTA MAGDALENA, 5 , BAIXOS. BARCELONA (AL COSTAT DE SORTIDA METRO FONTANA)
- PREU: 125€ (Inclou el lloguer de l'aparell en Biofeedback)

INFORMACIÓ I RESERVES

93 237 19 16



[www.mensalus.es](http://www.mensalus.es)