Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

MINDFULNESS CLASS

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

VENTAJAS DE LA RELAJACIÓN.

- Mejor control y gestión emocional.
- Mejora de la capacidad de concentración.
- Mejora de la capacidad de memoria.
- Aumento de la relajación.
- Reducción del insomnio.
- Protege contra el estrés y contra la ansiedad.
- Disminuye los niveles en sangre de cortisol y reduce la presión arterial.
- Favorece los momentos de creatividad.
- Favorece el Autoconocimiento.

PROBLEMAS DEL ESTRÉS.

- Presión arterial alta.
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Depresión o ansiedad.
- Problemas de la piel, como acné o eczema.
- Problemas menstruales.

MÁS INFORMACIÓN EN EL QR.

IES Fuengirola nº1