

Relajación, respiración y visualización

Tarea para casa: Toma cada día tu ración de galletas Resvineda ®: practica de diez a quince minutos la relajación, la respiración y la visualización. Al terminar los ejercicios valora el grado de relajación conseguido en cada una de las zonas del cuerpo, con la respiración y con la visualización. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  FORTIUS. Muchas gracias.

Nombre: _____

Sesión 4

0 = nada relajado 5 = medianamente relajado 10 = muy, muy relajado

MÚSCULOS	L	M	M	J	V	S	D
Brazos							
Cara y cuello							
Cuerpo							
Piernas							
RESPIRACIÓN							
VISUALIZACIÓN							

Comentarios (*si necesitas más espacio, utiliza otra hoja*)