



Programa del 1^{er} grado de la Relajación dinámica de Caycedo e introducción al 2^o grado

- **Día 1 – El 1er grado de la Relajación dinámica de Caycedo (RDC 1)**
 - Introducción al 1er grado de la Relajación dinámica de Caycedo
 - Principios fundamentales de la sofrología
 - La vivencia del cuerpo en la sofrología
 - Técnicas: 1er y 2º sistema de la RDC 1
Técnicas llave

- **Día 2 Qué nos causa estrés: cómo permanecer relajados en medio de situaciones estresantes**
 - Qué nos causa estrés, tipos de estresores
 - Los estresores y el miedo
 - Cómo gestionar el miedo que nos causan los estresores
 - Ejercicio práctica para gestionar el miedo
 - Técnica: 3er sistema de la RDC 1, la relajación en medio de la tensión

- **Día 3 – El cuerpo y la alimentación consciente**
 - Qué es la alimentación consciente
 - Relación entre emociones y comida
 - Cómo diferenciar el hambre emocional del hambre real
 - Claves para gestionar la ansiedad en la comida
 - Técnicas: RDC 1 – sistemas 4 y 5
Protección sofroliminal del sueño

-

- **Día 4: La atención**
 - Características de la atención
 - Factores que determinan el buen funcionamiento de la atención
 - Como mejorar la atención
 - Técnica: sofro Schultz
RDC1: 6º sistema y Objeto Neutro

- **Día5: Practica de la RDC1 completa** (esta práctica dura aproximadamente 1 hora)

- **Día 6: El 2º grado de la Relajación dinámica de Caycedo (RDC 2)**
 - Introducción a la RDC 2
 - La importancia de la práctica de la contemplación para calmar la mente
 - Técnica: La contemplación y los sentidos

