

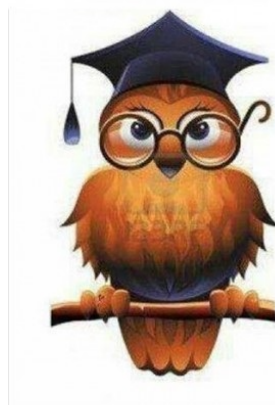


# Valerie Adolff

## TALENT YOUR BODY



PROFESOR  
AL INICIO  
DEL AÑO ESCOLAR



PROFESOR  
AL FINAL  
DEL AÑO ESCOLAR



@risasinmas

**Programa de formación dirigido a profesionales de la enseñanza.  
Reforzar a los docentes para conseguir una educación innovadora.**

### MÁS ENERGÍA Y ENTUSIASMO

- Conseguir sentirse bien durante el día, la semana y todo el curso escolar.
- Un cuerpo con menos tensión lleva a una actitud positiva y al entusiasmo.

### DALE CUERPO A TU VOZ

- Cuidar la voz para minimizar el esfuerzo y para que te escuchen.
- Decir lo que quieres decir también en conflictos con alumnos y sus familias.

### CON CONFIANZA HACIA EL CAMBIO

- Adquirir perspectivas externas para reconocer los propios recursos.
- Explorar los beneficios del cambio actual y conocer tu aportación personal.

### TRANSFORMAR ESFUERZOS, CREENCIAS Y OTRAS LIMITACIONES EN OPORTUNIDADES

- Ejercicios de **atención al cuerpo** usando la percepción propia y los sentidos.
- Entrenar la **respiración** nos conecta con el cuerpo y controla el nivel de energía.
- Distinguir los **movimientos naturales** de los patrones de movimiento aprendidos.
- Conocer los esfuerzos innecesarios que nos conducen a **las mismas experiencias**.
- Experimentar **la voz** como un **movimiento integral del cuerpo** y del entorno.
- Breves descripciones de **anatomía** y novedades de los estudios de **neurociencia**.
- **Programas adaptados** a las necesidades de cada centro.