

# FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



ESPACIO: Formación Continua

**TÍTULO:** Técnicas de relajación. Hacia una vida más tranquila

**SINOPSIS:** Las técnicas de relajación son una herramienta que consigue buenos resultados en una gran variedad de problemas. La práctica sencilla de una serie de ejercicios produce importantes beneficios para la salud.

FECHA DE EMISIÓN: 28/05/2012

PARTICIPANTES: Blanca Más Hesse, profesora de Psicología (UNED).