

## **6. Sesión: Estrés. 18 de junio de 2009**

- Entendiendo el estrés.
- Factores que ocasionan estrés.
- Una fórmula sencilla para manejar el estrés.
- Sugerencias para vivir sin estrés.
- Manejando el estrés en la vida diaria.
- Lista de cosas que podemos hacer para manejar el estrés.

Lugar: Sala Oliva

Hora: 20.30 horas

## **7. Sesión: Conexión oriental. 16 de Julio de 2009**

- El ejercicio en la tradición oriental
- Qué es el Qigong.
- Fundamentos científicos.
- Historia.
- Tabla de Ejercicios "Las 8 Joyas"
- El Dan Tien-centro físico/energético.
- Puntos importantes en la práctica del Qigong.

Lugar: Sala Barahona de Soto

Hora: 20.30 horas

---

**Dirige:** Dr. Gaspar García López.

Director del Área de Medicinas Complementarias del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Málaga.

## **II CAMPAÑA DE HÁBITOS SALUDABLES**

---

C/ CURTIDORES Nº 1  
29006  
MÁLAGA  
Teléfono: 951 019 400  
[www.commalaga.com](http://www.commalaga.com)

Organiza:



Colabora:



[www.salusline.com](http://www.salusline.com)

## **II CAMPAÑA DE HÁBITOS SALUDABLES**

---



Febrero a julio de 2009