

# TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO

# REGULACIÓN EMOCIONAL Y SISTEMA NERVIOSO



Imparte:

**IRENE ROGA**

Psicóloga Psicoterapeuta  
Doctora en Biología



Sábado 9 Marzo  
De 10:30h a 18:30h

**Precio: 85 euros**  
(75 euros antes del 26 de Febrero)

**Centro Manar**  
c/ Juan Gris, 3  
San Sebastián de los Reyes  
(Madrid)

Los últimos avances en **Neurociencia** nos hablan de la **importancia del CUERPO** en la **regulación de nuestro estado EMOCIONAL**. La **Teoría Polivagal** de Stephen Porges ha revolucionado el campo de la Psicoterapia, llevando el conocimiento del **Sistema Nervioso Autónomo** a la comprensión y regulación de nuestros **comportamientos y experiencias sentidas**.

### **Contenidos del taller:**

- **Base anatómico-fisiológica del Sistema Nervioso Autónomo**
- **Teoría Polivagal: el nervio vago** y sus implicaciones en nuestro día a día
- **Construyendo tu mapa autónomo**
- **Recursos para la gestión emocional** desde la teoría polivagal



***A través de este Taller teórico-práctico, adquirirás una nueva visión a la hora de gestionar tus emociones, así como a la hora de acompañar a las personas en tu labor como profesional de la Salud.***

**Información y Reserva:**

667676588

eireneroga@gmail.com

www.concienciaycuerpo.com