



Nota de Prensa

Salud y bienestar centran un curso en la UNED de Tudela

- La actividad “Vida saludable y bienestar emocional” se ofrecerá en el Centro, los martes, a partir del próximo 19 de febrero, en horario de 10:30 a 12:30 horas y tiene por objeto acercar a los estudiantes diferentes pautas para llevar una vida saludable y equilibrada y lograr un bienestar emocional.

Tudela, a 21 de enero de 2019.- La UNED de Tudela acogerá del 19 de febrero al 14 de mayo, una actividad centrada en aspectos relacionados con alimentación y vida saludable y bienestar físico y emocional. El contenido de este curso de formación abordará conceptos como el cuidado de las emociones, las interacciones con los demás, el control postural, el ejercicio terapéutico, hábitos alimentarios, balance energético, cómo llevar a cabo una alimentación equilibrada, entre otros.

El programa del curso se dividirá en tres partes: la primera se centrará en el bienestar psicológico, con una pequeña introducción al mindfulness y distintos conocimientos relativos a la interacción con los demás; la segunda, se centrará en el bienestar físico y la mejora en la calidad de vida mediante el control postural, la respiración y distintos ejercicios terapéuticos; finalmente, la tercera parte se centrará en la relación entre la alimentación, la nutrición y la vida saludable, y se acercará a conceptos tales como los grupos de alimentos, la pirámide nutricional o la dieta mediterránea, entre otros.

La actividad será impartida por **Iñaki Lorea Conde**, profesor tutor de la UNED de Tudela, Doctor en Psicología y Psicólogo Clínico en la Fundación Argibide; **Juan José Blasco Blanco**, Médico especialista en cirugía y estética y **María Ortega Moneo**, Doctora en Fisioterapia, responsable del “Centro de Fisioterapia y Rehabilitación María Ortega” y profesora en el Grado de Fisioterapia de la Universidad Pública de Navarra.



Nota de Prensa

El precio de la matrícula ordinaria para este curso es 70 euros, 65 para estudiantes de Enseñanzas Regladas de la UNED de Tudela, personas con minusvalía o desempleados/as.

Las clases se impartirán de manera presencial en el Centro Asociado los martes, de 10:30 a 12:30 h.

Más información en www.unedtudela.es