

Aquí se presenta el taller referido a la escuela de columna vertebral, de entre los cuatro existentes:

**1. Fibromialgia y problemas derivados de enfermedades psicosomáticas.**

(12 horas)

- a. Definición de la enfermedad y sintomatología derivada.
- b. Aplicación de programas de ejercicio destinados a mejorar la sintomatología de los mismos.
- c. Desarrollo de prácticas para el control del estrés y la ansiedad y aceptación de cuadros de dolor.
- d. Higiene postural y su traslado a la vida cotidiana.
- e. Manejo y distribución de cargas.
- f. Relajación: