



CLIMBAT ZARAGOZA LA TORRE OUTLET

TALLER DE GESTIÓN DEL MIEDO EN LA ESCALADA

QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El taller de la gestión del miedo en la escalada va dirigido a escaladores y escaladoras que quieran superar el miedo sufrido mientras llevan a cabo esta actividad. El miedo puede tener distintos orígenes, en este taller se presentaran y enseñaran las herramientas necesarias para superarlo.

OBJETIVOS

1. Aprender a afrontar y gestionar el miedo.
2. Entender que es el miedo y porque lo sufrimos.
3. Encontrar los recursos que mejor se adapten en nuestro control y superación del miedo.
4. Poner en práctica distintas herramientas para gestionar el miedo.
5. Realizar una sesión formativa con una persona experta en la psicología de la escalada.

HORARIOS

El taller tiene una duración total de 1 hora.

TARIFAS

| SOCIO | NO SOCIO |
|-------|----------|
| 16€ | 20€ |

CONDICIONES

Los talleres son cerrados y con fechas fijadas. En el caso de ausencia la sesión no podrá ser recuperada ni reembolsada. Los participantes no socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes y después de la sesión para el uso de los vestuarios y, bajo ningún concepto, para seguir escalando.



Climbat Zaragoza.



687 944 867



zaragoza@climbat.com



climbat.com