

La Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales, **ha editado el CD “RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL”**, dirigido por el Psicólogo Javier Garcés Prieto, en la que se ofrece una alternativa no farmacológica para el tratamiento de la ansiedad y el estrés. En esta edición han colaborado médicos, psicólogos y otros profesionales de la Asociación.

Este CD pone a disposición de todos los ciudadanos una versión actualizada, en formato digital, de la cinta de audio editada en el año 2000, que tuvo una gran aceptación, fuera y dentro del mundo sanitario. En esta obra, **se ofrece un procedimiento sencillo y atractivo, al mismo tiempo que efectivo y fundamentado científicamente, para obtener los beneficios de la relajación** y el autocontrol mental. La voz, combinada con la música, va conduciendo por distintos ejercicios basados en las técnicas más efectivas de relajación inducida y para los que no se requiere conocimientos ni habilidades previas.

Este audio esta disponible en librerías (distribuye Logi), en el Corte Inglés (Paseo Independencia) y a través de la página **www.psicosociales.com**.

Los Psicólogos Colegiados pueden adquirirlo con el 15% de descuento en la librería Matso, en la Avenida Gómez Laguna 1,3 y 5 (frente a la Escuela de Idiomas).

La edición de este audio, como todas las actividades de la Asociación, se realiza sin ánimo de lucro