

EQUILIBRADAMENT

EINES PER VIURE MILLOR

TALLERS	DESCRIPCIÓ	DIES I HORARI	LLOC
“Relacions més clares, relacions més satisfactòries” Tallerista: Isabel Gutierrez	Aquest taller pretén ajudar a les persones a prendre consciència de la importància de l'autoestima a les nostres relacions personals. L'estima que un mateix es pot donar no es pot substituir amb la dels altres, són dues coses diferents que no són intercanviables entre sí. Recuperar la responsabilitat de valorar-me és el primer pas per establir relacions sanes en les que ens sentim lliures i satisfetes de ser qui són. (20 places)	Dimarts 9, 16, 23, 30 d'abril. De 17.00 a 18.30h	C. C. Albareda
Les trampes de l'amor Tallerista: Mireia Sanchez	Aquest taller tracta sobre les relacions de parella, ja sigui heterosexual (violència de gènere) o homosexual (violència familiar) on es donen cicles de violència, dependència, celos, relacions simètriques i complementaries, etc. (9 persones)	18 i 25 d'abril 9 i 16 de maig De 17 a 18.00h	C. C El Sortidor
“Autoconeixement: camí cap a la llibertat i l'equilibri personal” Tallerista: Carmen Laura Sánchez	A través de dinàmiques grupals treballarem el "adonar-se", és a dir, prendre consciència de nosaltres mateixos, del que som i de com reaccionem al que ocorre al nostre al voltant. Contarem amb un espai que ens ajudarà a prendre major consciència del viscut i a una major integració de l'experiència. (12 places)	Divendres 3, 10, 17, 24, 31 de maig De 11.00 a 12.00h	Sant Joan de Deu
“Parlant entre nosaltres: 3 trobades, 3 descobriments” Talleristes: Marina Sambola Santín i Anais Martínez	Día 1: Explorando mi yo: como mejorar mi autoestima, Día 2: Mi pareja y yo: creando un camino juntos Día 3: La sexualidad y yo: hagámosla más placentera. El taller té l'objectiu de resoldre dubtes i reflexionar, mitjançant exercicis d'autoconeixement i de grup, sobre tres parts fonamentals de la vida: la relació amb un mateix, amb l'altre i amb la sexualitat.(20 persones)	Dimarts 9, 16, 23 de maig. De 18.00 a 20.30h	C. C. Albareda

ORGANITZEN:



Coordinadora d'entitats



EQUILIBRADAMENT

EINES PER VIURE MILLOR

“Crear per sentir-se bé” Tallerista: Carmen Lamazares	Taller pràctic i vivencial per experimentar la creativitat a partir de la paraula, de la música i de l'expressió corporal del propi grup. (20 places)	Dimecres 22 i 29 de maig De 18.00 a 19.30h	C. C. Albareda
“Gimnàstica de Manteniment” Tallerista: Lúdia Espinosa	Taller de gimnàstica i tonificació GAC per persones de 30 a 60 anys (8 persones).	5, 12, 19 de juny De 12:00h a 13.00h	C. C. Albareda
“Hàbits saludables: cos, ment i emoció” Tallerista: Juan Ramón	Oferir eines pràctiques per tenir cura del nostre cos, nostre món emocional i mental: Tècniques de relaxació, respiració, meditació, Yoga, Pilates, etc. Conèixer els ingredients d'una dieta i un exercici saludable. (15 places)	Dimecres 8, 10, 15 i 17 de maig De 11.00 a 12.30h	C. C. Albareda
“Relaxació per a la vida” Tallerista: Esperanza Fernández	Exercicis de relaxació per a aplicar en el nostre dia a dia. (Es regalarà un CD que ajudi a la relaxació per a continuar aplicant-lo a casa) (20 places)	Dijous 13, 20 i 27 de juny. De 11 a 12h.	C.C. El Sortidor
Yoga i salut per a tu Tallerista: Juan Ramón	Exercici integral, preventiu i terapèutic., adaptat a la teva necessitat, capacitat, edat i estat de salut. Fomenta l'equilibri mental i emocional mitjançant la relaxació i meditació. També farem orientació en hàbits saludables. Portar roba còmoda, tovallola gran o manta petita. (15 places)	Divendres 7, 14, 21 i 28 de juny De 11.00 a 12.00h	Sant Joan de Deu

ORGANITZEN:



Coordinadora d'entitats

