

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2022

# TALLERES IGUALDAD



## ARTETERAPIA - LUNES DE 17:00 A 19:00 H (PRESENCIAL)

La arteterapia es una disciplina terapéutica que facilita a través de diversos recursos creativos: dibujo, escritura, teatro, danza... la movilización de emociones, la expresión de emociones, el desarrollo de una sana autoestima, el desarrollo del vínculo y de otras habilidades personales. Fomenta la cohesión y el autoconocimiento, así como la creatividad y la expresividad.



## MINDFULNESS - MARTES 17:00 A 19:00 H (PRESENCIAL Y ONLINE)

El mindfulness pone el énfasis en la "Atención Plena"; escucha interior, atención y espontaneidad. Consiste en aprender a utilizar tu capacidad de concentración y relajación para recuperar, desarrollar e integrar todo tu potencial físico, mental, emocional y espiritual.

En definitiva establecer pautas saludables que te permitan autocuidarte y llevar mayor calidad de vida.



## PATERNIDAD Y CORRESPONSABILIDAD - JUEVES 17:00 A 19:00 H (PRESENCIAL)

Con este taller se pretende crear un espacio de reflexión y aprendizaje para padres sobre la corresponsabilidad. Apoyándoles en una crianza corresponsable, fomentando y fortaleciendo relaciones paterno-filiales positivas.



## EDUCACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL - VIERNES 10:00 A 12:00 H (PRESENCIAL)

En este taller se trabajará la educación en valores:

- . La inteligencia emocional en los diferentes miembros de la familia.
- . Establecer una comunicación positiva y no violenta.
- . Manejo de límites entre la tolerancia y la disciplina.



## FORMACIÓN TEATRAL Y EXPRESIÓN CORPORAL - VIERNES 18:00 A 20:00 H (PRESENCIAL)

Este taller está basado en el desarrollo del movimiento libre y la creación compartida. Se llevarán a cabo juegos dramáticos, de improvisación, el cuerpo expresivo de movimiento libre a propuesta coreografiada. Y la palabra como capacidad expresiva y trabajada con distintos textos.

Los talleres se impartirán durante 8 sesiones de 2 horas de duración cada una de ellas durante los meses de noviembre y diciembre. (Los cursos se impartirán siempre que haya un mínimo de 10 inscripciones)

Más información e inscripciones en la concejalía de Igualdad

[puntoobservatorioviolencia@ayto-velilla.es](mailto:puntoobservatorioviolencia@ayto-velilla.es)

91 655 19 17 - 680 174 404 - WhatsApp 692 946 042