

►►► TERÀPIA COGNITIU-CONDUCTUAL AMB MINDFULNESS INTEGRAT

7, 14, 21 i 28 de Novembre / 17.00 a 19.00h.

C. C. ALBAREDA-Sala Taller / Artús Alcàcer Güell

Eines terapèutiques que ensenyen a interioritzar l'atenció per a regular les emocions i l'atenció. Aquestes tècniques permeten desenvolupar l'autoconeixement i un sentit saludable de l'autocontrol i l'autoeficàcia en múltiples àmbits de la vida.

►►► ELS JOCS PSICOLÒGICS EN LES RELACIONS

12 i 19 de Novembre / 19.00 a 20.30h.

C. C. ALBAREDA-Sala Reunions / Silvia Hermosilla

Taller que abordarà quins jocs psicològics es poden donar en les relacions interpersonals, quines conseqüències tenen tant a nivell relacional com personal, i com ensortir-se'n sense necessitat de trencar el vincle.

►►► RESPIRACIÓ, IOGA I MOVIMENT

18 i 25 de Novembre. 2 i 9 de Desembre / 18.00 a 19.30h.

AMSVC / Núria Gago

Exercicis de respiració i ioga per a preparar el cos pel moviment espontani i alliberador.

►►► RELAXACIÓ PER A LA VIDA I EL BENESTAR

9, 11, 16 i 18 de Desembre / 11 a 12 h

CENTRE CÍVIC SORTIDOR / Esperança Fernández

Taller pràctic on s'ensenyaran tècniques de relaxació i respiració útils per aplicar a la vida quotidiana.

Espais de realització dels tallers:

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12

CENTRE CULTURAL ALBAREDA

c/Albareda, 22-24

EL MIRALL

c/Lafont, 18

ASSOCIACIÓ MIXTE DE SEPARATS I VIDUS DE CATALUNYA (AMSVC)

Avinguda del Paral·lel, 97b

Inscripcions:

Pla Comunitari del Poble Sec

c/ Elkano, 22-24

Per assistir a aquests tallers cal abonar una **quota única simbòlica de 3€**. La recaptació es destinarà íntegrament a una entitat del barri.

Tothom pot participar als tallers però ha d'assumir el compromís d'oferir un intercanvi com un altre taller o la seva participació en els espais del Pla Comunitari.

Per a més informació contacta amb:

Pla Comunitari del Poble Sec

Tel. 934 432 172

equilibradament@gmail.com

www.facebook.com/placomunitariopoblesec

IV Cicle de tallers

EquilibradaMENT

Eines per a viure millor
Octubre - Desembre del 2014



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària





L'objectiu dels tallers EquilibradaMent és **oferir eines pràctiques als veïns i veïnes del Poble Sec per millorar el seu benestar tant físic com emocional**. Aquest projecte comunitari vol fomentar l'intercanvi de coneixements i la relació entre els veïns i veïnes del barri.



TALLERS

►►► DONA I DANSA ORIENTAL HOLÍSTICA

2, 9 i 16 d'Octubre / 17.00 a 18.30h.

EL MIRALL / Goretti Estengre

La dansa oriental holística constitueix un camí per retrobar la pròpia feminitat i augmentar l'equilibri físic, mental i emocional i la interacció amb d'altres dones.

No és necessari haver ballat mai i qualsevol edat és bona per gaudir d'aquesta dansa.

►►► MOVIMENTS SALUDABLES

6, 13 i 20 d'Octubre / 11.00 a 12.00h.

EL MIRALL / Radmila Starovic

Aquest taller consisteix en moviments suaus acompanyats per una tècnica respiratòria que facilita el moviment i alhora realitza una lleugera tonificació muscular.

Aquests moviments són indicats per a totes les edats, milloren el sistema osteomuscular, la flexibilitat i alliberen del dolor, portant així un estat de benestar general.

►►► CINEFÒRUM "The Devil and Daniel Johnston"

8 d'Octubre 19.00 a 21.30h.

C. C. ALBAREDA / Javier Valenzuela

Aquest film independent narra la vida del conegut i genial músic, posant èmfasi en les seves experiències amb el trastorn bipolar. Javier Valenzuela professional de Sant Pere Claver realitzarà la sessió de Cinefòrum Amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental.

►►► INTRODUCCIÓ A L'EDUCACIÓ CONSCIENT

17 d'Octubre / 17.30 a 20.00h.

C. C. ALBAREDA- Sala Taller / Sua Urana

Xerrada teòric-pràctica sobre les bases científiques que regeixen el funcionament del cervell, les etapes evolutives de la infància i les sis qualitats imprescindibles en la criança i en l'educació. Aquestes característiques permetran un desenvolupament integral, tot preservant l'alegria de viure i la força que ens impulsarà durant la vida a ser nosaltres mateixos.

►►► CONSTRUINT RELACIONS SALUDABLES

22 i 29 d'Octubre / 17.00 a 19.00h.

C. C. ALBAREDA-Sala Reunions / Aroa Talavera

Taller participatiu on es parlarà de les relacions afectives: l'espai personal als vincles amorosos, mites de l'amor romàntic, amor-desamor, guió de vida i vincles de parella.

►►► CONSCIÈNCIA CORPORAL I CREATIVITAT

3, 10, 17 i 24 de Novembre / 10.30 a 12h.

C. C. ALBAREDA-Sala Expressió / Gemma Formentí

Taller de caràcter vivencial, d'exploració de la pròpia creativitat a través de l'expressió corporal, el moviment, i altres llenguatges artístics com la plàstica o la veu.

Mitjançant el joc es treballaran les diferents parts del cos i els propis límits i bloquejos que dia a dia anem construint.

►►► VINASYA IOGA

5, 12, 19 i 26 de Novembre / 19.00 a 20.00h.

AMSVC / Feli Millones

Pràctiques de ioga en les que es farà una seqüència d'exercicis i s'acabarà amb una petita meditació o Pranayama. Ideal per persones amb estrès i que necessitin retrobar-se amb si mateixes.

►►► DANSATERÀPIA

4, 11, 18 i 25 de Novembre / 9.30 a 11.30h.

C. C. ALBAREDA-Sala Expressió / Erica Borzese

Destinat a persones que estiguin interessades en connectar amb el seu cos i amb les seves emocions per a un major benestar. També està indicat per a persones que vulguin millorar a nivell social, motriu, sensorial, psíquic i/o emocional.

►►► QI-GONG I ENERGIA VITAL

6, 13, 20 i 27 de Novembre / 11.00 a 12.00h.

C. C. ALBAREDA-Sala Expressió / Teresa Maynar

El Qi-Gong és una disciplina oriental per a la salut que incrementa la flexibilitat, redueix l'estrès i l'ansietat, elimina toxines, estimula la memòria i la concentració i ajuda a canalitzar de forma sana les emocions. És recomanable anar amb roba còmoda.

..... Portan's la teva inscripció:

Nom i cognoms _____

Tlfn _____ E-mail _____

Taller/s _____

Ofereixo com intercanvi: ☐ Taller ☐ Participar en una activitat del barri ☐ Participar en una comissió del Pla Comunitari

