

Taller "Aprender a relajarme (o mejor aún, a estar conmigo)"

Fechas: los lunes del 25 de octubre al 29 de noviembre (excepto 1 de noviembre).

Horario: de 17:30h. a 19:30h.

Nº horas: 12.

Destinatarios: jóvenes a partir de 12 años.

Nº plazas: 12.

Inscripciones: a partir del 27 de septiembre a las 9h. en este enlace:

<https://forms.gle/sst8jdU6frknWJS49>

La asignación de plazas se realizará por orden de llegada. Para más info consulta las normas de inscripción en [nuestra web](#).

Todos los días, el mundo en el que vivimos nos plantea retos diversos en los estudios, las relaciones con amigos y amigas, la vida en familia, planes de ocio y pensar en nuestro futuro, entre otros. Todo un desafío que algunas veces nos supera y no sabemos cómo seguir adelante.

En este taller trabajarás con tu cuerpo, descubrirás cómo puedes conectar con él. Trabajaremos en tu capacidad de escucha en todo sentido, pero más que todo de tu cuerpo, de percibir qué te transmite y, desde ahí, apoyarte en él para sentir seguridad y expresar lo que pasa. Usaremos diferentes herramientas como el movimiento, la respiración, la meditación y la música.

Contenidos:

Conectando con mi cuerpo.

- Percibirlo, escucharlo, descubrirlo.
- Cómo se mueve y para qué se mueve.
- Y si paro un momento para respirar.

Que suene la música.

- La música.
- Explorando el movimiento.
- Conectando con las emociones.
- Descubriendo lo que pienso.

El cuerpo como apoyo.

- Construir un cuerpo maravilloso.
- Para reconocermé.
- Para enfocarme.
- Para divertirme.
- Para quererme.

Entonces, este es mi territorio.

- Esto soy yo.
- Mi espacio.
- Los mandatos y clichés que me rodean.
- Yo en medio de todo esto.

Un mundo incierto lleno de retos por superar.

- El caos.
- Aprovechando mis herramientas.

A por la aventura de vivir.

- Construyo mis bases.
- Comparto con otros.
- Co-creamos para caminar por este mundo.
- Recordamos el camino recorrido.

+ info e inscripciones:

a partir del 27 de septiembre hasta cubrir plazas en:

www.lacasajoven.com



Síguenos en:



608039682



Casa de la Juventud.
C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.
Tel.: 91 202 47 35
juventud@ayuntamientoparla.es

