

FICHA DE INSCRIPCIÓN



COLABORADORES

Actividad financiada por:



NOMBRE:

APELLIDOS:

TEL:

EMAIL:

CURSO/S A INCRIBIRSE:

DISPONIBILIDAD DE HORARIO:

- De 10 a 13h.
- De 16 a 19h.
- A partir de las 19h.



www.ademna.es

Centro Cívico Lestonnac
C/ San Marcial, 27
31500 (Tudela)
Tel. 948 355 864 / 948 384 396
tudela@ademna.es

ADEMNA

CURSOS 2011/12

CURSOS y TALLERES en TUDELA

◀ Taller de yoga

El yoga busca un desarrollo integral del ser humano: físico, emocional y mental utilizando el cuerpo y la respiración para conseguir entre otras cosas una mejora de la movilidad, el equilibrio, la coordinación y flexibilidad muscular.

◀ Salud y bienestar interior

Aprende a desenfocarte de los conflictos y problemas de la vida cotidiana para vivir el momento presente con paz y armonía. Se utilizan ejercicios de liberación de tensiones, técnicas que nos conectan con nuestra respiración natural y fisiológica, relajación y métodos sencillo para desidentificarnos con aquello que nos preocupa y tiene atrapada nuestra mente.

◀ Grupo de autoayuda para familiares

Pensado para que las familias de las personas afectadas puedan expresar sus dudas, sentimientos, vivencias personales. Grupo para crear un espacio común de comunicación, comprensión y apoyo social.

◀ Taller de comunicación

Destinado a mejorar las habilidades sociales y comunicativas de las personas participantes mejorando la asertividad de la persona y mejorando su autoestima

◀ Taller de sueño

Espacio dirigido a informar sobre el funcionamiento del sueño, desterrar falsos mitos y exponer estrategias para mejorar la calidad y cantidad del sueño.

◀ Cine fórum

Espacio para presentar diferentes problemáticas (duelo, enfermedad, diferentes etapas del ciclo vital, trastornos mentales...) a través de una película.

◀ Taller de manualidades (abalorios, marqueterías...)

◀ Taller de cuidado personal

Las fechas y horarios se concretarán una vez veamos el número de personas inscritas en cada una de ellas, intentando que se adapten al interés de todos/as.

El precio es de 15 € el cuatrimestre para todos los cursos excepto el de TALLER DE YOGA (8€/mes) .

Cursos y talleres de Octubre a Enero y de Febrero a Junio.

