Càpsula taller: Com vivim les emocions?

En aquest taller experimentarem i viurem les emocions bàsiques alegria, tristesa, amor, ira i por,encara que també farem menció de les emocions secundàries.

Durada: 1 sessió • Dies: dimecres 4 d'abril • Horari: de 16.30 a 19h Lloc: SIAD • A càrrec de Marta Navarro, diplomada en Fisioteràpia i Teràpia Ocupacional.

Taller: Moviment expressiu

És un taller 100% vivencial a través del moviment. Viatjarem mitjançant la música i cada participant serà la protagonista. Es facilitarà un major contacte de la persona amb si mateixa.

Durada: 8 sessions • Dies: dimecres 11, 18 i 25 d'abril, i 2, 9, 16, 23 i 30 de maig. • Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD • A càrrec d'Ana Salas Coach i terapeuta psicocorporal.

Taller: Flamencoteràpia

La flamencoteràpia és un mètode d'apoderament i de desenvolupament personal per a dones, que té com a objectiu principal aprofitar la riquesa dels moviments de la dansa flamenca, perquè les dones puguin adquirir noves eines de transformació de les seves realitats.

Durada: 8 sessions • Dies: divendres 4, 11, 18 i 25 de maig, i 1, 8, 15 i 22 de juny • Horari: de 10.30 a 12h • Lloc: Lloc: espai Nou Sant Jordi c/ Àngela Roca 2 • A càrrec de Chari Portero, educadora social i ballarina professional de dansa espanyola i experta en flamencoteràpia

Taller: Benestar i relaxació en la vida quotidiana

A través de diverses tècniques de treball corporal i de respiració conscient aprendrem a relaxar-nos i a combatre de manera efectiva les situacions d'estrès i ansietat.

Durada: 8 sessions • Dies: divendres 4, 11, 18 i 25 de maig,i 1, 8, 15 i 22 de juny • Horari: de 10.30 a 12.30 h • Lloc: SIAD • A càrrec de Francisca Plaza, infermera diplomada.

Càpsula taller: Viure sense violència

La comprensió de la violència masclista ens ajuda identificar les pròpies experiències abusives i a conèixer quines estratègies ha desenvolupat cada dona en relació al seu cicle vital.

Durada: 1 sessió • Dies: dimecres 6 de juny • Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD A càrrec de l'Associació TAMAIA.

Càpsula taller: No gestionis el temps, gestiona les tasques!

Aquest taller ens ajudarà a definir el que cada una vol realment fer i com ho vol fer. Aprendrem eines per saber gestionar-nos, prioritzar i organitzar-nos per obtenir és bons resultats.

Durada: 1 sessió • Dies: dilluns 11 de juny • Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD Impartit per Elena Trilla, executive & personal coach, i Alba Martínez, psicòloga (Generando Cambio).

Càpsula taller: Artteràpia des del femení

En aquest taller utilitzarem tècniques d'artteràpia des de la relaxació i la consciència corporal a la creació plàstica a partir del collage, pintures, música, dansa i visualització. Desenvoluparem la capacitat creativa, trobarem recursos per a una expressió artística personal i lliure.

Durada: 1 sessió • Dies: dimecres 13 de juny • Horari: de 17 a 19h • Lloc: SIAD A càrrec de Sílvia Fresneda, formadora en Artteràpia.

GAVÀ, NATURALMENT

PUNTS G

ABRIL - JUNY 2018

Ajuntament de Gavà

TALLERS PER CONÈIXER I APLICAR LES NOVES TECNOLOGIES EN UN MÓN DIGITAL

- **Taller: Informàtica: 1,2,3, acció!**

En aquest taller aprendrem a gravar un vídeo a través del mòbil o la tauleta, a fer servir la càmera del mòbil per fer fotografies o vídeos. Explicarem una història a través del moviment i donarem vida a les fotografies. Després ho compartirem a Youtube.

Durada: 8 sessions • Dies: dilluns 9, 16, 23 i 30 d'abril i 7,14,21 i 28 de maig.
Horari: de 16.30 a 18.30h • Lloc: SIAD.
A càrrec de Vilma Bianchi, enginyera informàtica i formadora de persones adultes.

Exposició:

"Dones genials! Recull de fotografies de dones que han deixat petjada al llarg de la història"

Lloc: SIAD

Data: de l'1 al 31 de maig

SIAD
Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)
c/ de la Generalitat de Catalunya, 7
08850 Gavà
93 263 92 22 - www.siadgava.cat - igualtat@gava.cat

Tots els tallers estan adreçats a dones

Cada persona es podrà inscriure un màxim de dos tallers.

Els tallers són gratuïts.

La programació dels cursos s'adreça a persones més grans de 16 anys. Les persones menors de 18 anys hauran de fer la inscripció signada pel pare, mare o representant legal.

Places limitades per ordre d'inscripció. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants.

Més informació i inscripcions:
Del 26 de març al 6 d'abril.

Ajuntament de Gavà.
Departament d'Educació, Igualtat i Ciutadania.
Plaça de Jaume Balmes s/n.

Telèfon: 93 263 91 00, ext. 9440 (matins) / 9222 (tardes)
a/e: igualtat@gava.cat

900 900 120
Contra la violència masclista Atenció 24 h

Diputació Barcelona

Ajuntament de Gavà