

ESCUELA ALTERNATIVA

TALLERES DE CRECIMIENTO PERSONAL

“CUIDAR EL CUERPO Y LAS EMOCIONES”

- Fecha de comienzo: 25 de abril de 2011 (lunes y jueves)

- Fecha de finalización: 23 de mayo de 2011.

“MUSICOTERAPIA Y DANZATERAPIA”

- Fecha de comienzo: 27 de abril de 2011 (miércoles y viernes)

- Fecha de finalización: 20 de mayo de 2011.

Horarios: de 10:00 a 11:30 h.

-Lugar: Edificio de la Escuela Taller, situado en C/ Isaac Albeniz, s/n.

PRECIO: 20 €

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

Centro Municipal de Información a la Mujer

UNEM (Unidad de Empleo de Mujeres)

C/ Almedina 24, Bajo K

Tel: 952538200 (143-157)

E-mail: igualdad@torrox.es

C/ Almedina 47. Edificio "El Convento"

Tel: 952538200 Ext.187/141

E-mail: unem@torrox.es

juridico.igualdad@torrox.es



Ayuntamiento de Torrox

Concejalía de la Mujer

CUIDAR EL CUERPO

Y LAS EMOCIONES

Objetivo: facilitar el desarrollo integro de las personas, más allá del déficit que posean o la situación en la que se encuentren, promoviendo en ellas un crecimiento sano y pleno.

CONTENIDOS:

- Nuestra relación con el cuerpo.
- Aspectos teóricos de cómo el cuerpo manifiesta nuestro estado mental y emocional.
- La gestión emocional saludable.
- Técnicas de autocuidado corporal y emocional.
- Relacionarnos con los demás con asertividad y respeto.



MUSICOTERAPIA Y

DANZATERAPIA

Objetivo: acompañar a la mujer a conocerse, a reorientarse hacia su crecimiento y responsabilizarse de su salud y bienestar

CONTENIDOS:

- La relación de la música y los sonidos con el cuerpo, los pensamientos y las emociones.
- La auto-terapia musical.
- El uso del cuerpo y las posibilidades expresivas.
- Diferentes danzas y bailes del mundo.



Instituto Andaluz de la Mujer

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo