

# 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](http://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.*

