

El grup pretén ser un lloc de trobada per expressar les diferents inquietuds, aprendre a reconèixer-les, trobar un espai de relació i creixement personal.

Un espai on prendre consciència de nosaltres mateixes d'una manera divertida i diferent en un ambient d'absoluta llibertat.



Inscripcions:

Us podeu adreçar a la Oficina del Barri

c/ Hermanas de la Virgen niña 2.

935688127

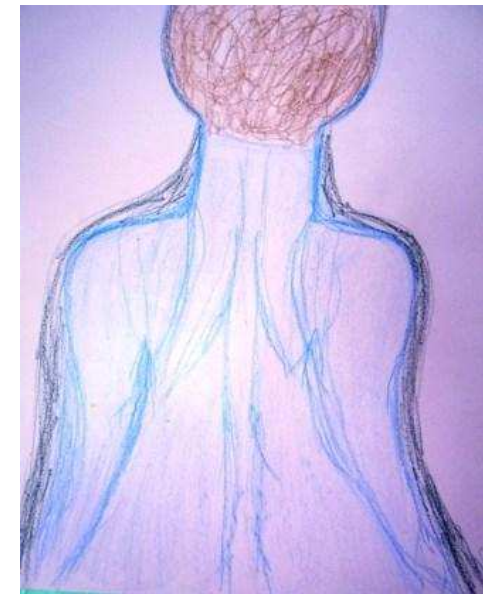
igualtat@montornes.cat

Places limitades

Gratuït



Grup d'expressió corporal per a dones



**Dimarts
de 15 a 16.30**

**Aula polivalente Escola de música
c/ Can Parera 36, 4^a planta**

Objectius

- Oferir un espai de reflexió i comunicació per treballar aspectes relacionats amb la salut de les dones.
- Trobar un espai per expressar-se lliurement.
- Prendre consciència dels propis sentiments.
- Treballar la confiança i l'escolta activa.
- Estimular la comunicació i la relació entre els participants i la cooperació i el treball en grup.
- Desenvolupar l'aspecte lúdic i creatiu de l'ésser humà.
- Treballar l'expressió corporal per conèixer i sentir-se millor amb el nostre cos.

A qui s'adreça?

Dones que necessiten un suport per temes relacionats amb el seu benestar emocional i físic com el de persones al seu càrrec.

Personal docent

Sara Pujadó.

Professora de l'Aula Municipal de Teatre.

Metodologia

Es treballarà a partir de jocs i dinàmiques on s'utilitzaran elements com els cos, la veu i la interpretació/dramatització de situacions.

Així es podrà treballar cadascú dels objectius generals proposats o temes que el mateix grup proposin per els seus interessos i les seves necessitats.

Data d'inici: 4 de febrer
10 sessions

Horari:
Dimarts de 15 a 16.30

