



PROGRAMA SOCIOCULTURAL PARA MULLERES

“PECHADO POR REFORMAS”

Xornadas que teñen como obxectivo fundamental equilibrar o uso dos tempos, potenciando o tempo de ocio das mulleres, como lugar de encontro para celebrar o Día Internacional da muller, os avances acadados en prol da igualdade e futuros obxectivos nesta materia.

OBRADOIRO DE BAILE-TERAPIA.

- ⇒ Crear un espacio para explorar el movimiento y las emociones.
- ⇒ Aportar recursos sencillos de autoconocimiento para sacar provecho de la clase.
- ⇒ Descargar as tensións acumuladas como ferramenta de benestar.
- ⇒ Recuperar a creatividade, imaginación e sensibilidade, fomentar a desinhibición e compartir.

20

participantes.

Duración: 3 horas

Datas 8 ,15 e 22 de Marzo
17:00 a 20:00 horas,
Multiusos de Arcade.

OBRADOIRO DE ARTE-TERAPIA.

- ⇒ Crear un espacio para fomentar as potencialidades artísticas, favorecer o benestar e as relacións interpersoais.
- ⇒ Potenciar a autoestima e as capacidades creativas.

20

participantes.

Duración: 3 horas

ACTIVIDADES GRATUÍTAS PARA MULLERES.

Prazas limitadas.
Por orde de inscricción.

OBRADOIRO DE RISOTERAPIA.

- ⇒ Dirixir a atención voluntaria cara os aspectos positivos.
- ⇒ Exercitar as lembranzas asociadas o agradable e saudable.
- ⇒ Mellorar o control dos pensamentos negativos.
- ⇒ Crear un espacio de diversión e confianza para compartir o benestar.

20

participantes.

Duración: 3 horas



ORGANIZA CONCELLO DE
SOUTOMAIOR

Máis información : CIM

986701227