

PROGRAMA DE OTOÑO 2017 “SEGOVIA JOVEN +18”

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES SEGOVIA JOVEN:

DESTINATARIOS:

Las actividades planteadas en éste programa están dirigidas a personas entre los 18 y los 35 años de edad, ambos incluidos; teniendo preferencia aquellas que estén en posesión del Carné Segovia Joven.

INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES:

- Para todas las actividades es imprescindible inscripción previa.
- Estar inscrito en la actividad, no conlleva el estar admitido o admitida en la misma.
- Podrá realizarse la inscripción a través de los siguientes medios: web www.segoviajoven.es, teléfono 921 460401 o en persona acudiendo a las instalaciones de la Concejalía de Juventud (Paseo San Juan s/n).
- Si te interesa alguna actividad cuyo plazo de inscripción esté finalizado, puedes contactar con nosotros por si hubiera plazas libres.

ACCESO A LAS ACTIVIDADES:

- Las actividades +18, tienen como principales destinatarios las personas en posesión del Carné Segovia Joven en vigor.
- Al terminar el plazo de inscripción, se elaborará una lista de preinscritos con aquellas personas que cumplan las condiciones anteriores.
- De la misma manera se elaborará una lista de espera con las personas que no estén en posesión del Carné Segovia Joven.

ASIGNACIÓN DE PLAZAS Y LISTA DE ESPERA:

- Las plazas se asignarán mediante sorteo entre aquellas personas en posesión del carné Segovia Joven que se hayan inscrito en el plazo establecido para cada una de las actividades.

Las personas no seleccionadas en el sorteo, pasarán a formar parte de la lista de espera según el orden del sorteo.

- En caso de quedar plazas libres se llamará a las personas que forman parte de la lista de espera, siguiendo el orden de inscripción y manteniendo los siguientes criterios:

1º.- Personas que, cumpliendo los requisitos, no fueron seleccionadas mediante el sorteo.

2º.- Personas entre los 18 y los 35 años, ambos incluidos, que no estén en posesión del Carné Segovia Joven.



3º.- Personas mayores de 36 años.

SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

MEDITACIÓN DE OTOÑO (1,5 hs)

En la naturaleza el otoño es una estación de recogimiento que nos invita a conectar con nuestro mundo interior. Descubre cómo hacerlo a través de la meditación.

Sábado 30 de septiembre de 18:30 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 27 de septiembre.

BUSCANDO MI NORTE (6 hs)

Uniendo técnicas de coaching, mindfulness, arteterapia y mandalas, conectaremos con nuestros deseos, sueños y metas. Esta actividad nos ayudará a centrar y clarificar nuestros objetivos.

Jueves 5, 19 y 26 de octubre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 29 de septiembre.

INICIACIÓN AL *DESIGN THINKING* (6 hs)

La Metodología *Design Thinking* es la herramienta que mejor nos entrena para innovar. Aprende este proceso, personalízalo, interiorízalo y aplícalo a tus propios desafíos personales y/o profesionales. Será un taller dinámico, entretenido y participativo.

Jueves 5, 19 y 26 de octubre de 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 29 de septiembre.

MANDALAS PINTADOS EN PIEDRAS (4 hs)

Aprende la técnica para decorar simples piedras y convertirlas en auténticas joyas.

Podrás realizar tus propios diseños de una forma sencilla, ¡te encantará!

Viernes 6 y sábado 7 de octubre de 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 29 de septiembre.

CHACRA DANCE (5 hs)

Aprende cómo desbloquear tu cuerpo y relajar el estrés y las emociones. Equilibra los 7 centros energéticos de la espina dorsal mientras mueves tu cuerpo al ritmo de sugerentes melodías.

Viernes 6, 13, 20 y 27 de octubre de 18 a 19:15 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 29 de septiembre.

ACTIVA TU PODER PERSONAL (4 hs)



A través de esta actividad podrás reconocer el Poder Personal que habita en todos para poder avanzar en la vida con más recursos y herramientas. A través de la bioenergética, la visualización y meditación, dinámicas grupales, y ejercicios creativos buscaremos la fuente de nuestro Poder Personal.

Sábados 7, 14, 21 y 28 de octubre de 19:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: hasta el 29 de septiembre.

DISEÑO Y EJECUCIÓN DE LÁMPARAS DE PAPEL (4 hs)

¿Te falta una lámpara en casa?, ¿quieres hacer un regalo original? Aprende a diseñar y elaborar tu propia lámpara de papel mediante técnicas sencillas de plegado. ¡Lo último en lámparas!

Viernes 20 y sábado 21 de octubre de 18 a 20 horas.

Plazo de inscripción: del 5 al 11 de octubre.

GALLETAS DE ZANAHORIA, LIMÓN Y MINIGALLETAS (1,5 hs)

Aprende a elaborar galletas súper sanas y riquísimas de distintos sabores y con diferentes decoraciones.

Sábado 28 de octubre de 18:30 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 16 al 22 de octubre.

RECOLECCIÓN DE SETAS Y HONGOS COMESTIBLES (4 hs)

Paseo por el pinar del Parque de la Sierra de Guadarrama donde aprenderás a identificar y recolectar las distintas setas y hongos comestibles.

Domingo 29 de octubre de 10 a 14 horas.

Plazo de inscripción: del 16 al 22 de octubre.

NOVIEMBRE

MEDITACIÓN CON EL COLOR (1,5 hs)

El color está íntimamente relacionado con estados emocionales. Unido a la meditación se convierte en una poderosa herramienta para gestionar nuestras emociones.

Jueves 2 de noviembre de 18:30 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

GESTIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (10 hs)

Nuestro día a día está cargado de conflictos, que no tienen por qué ser siempre negativos o acabar en consecuencias negativas. Aprender a analizarlos y gestionarlos es clave para tener éxito en



nuestras relaciones sociales, laborales, familiares y para reducir la ansiedad y malestar que nos generan.

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre de 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

BAILEACTIVO (4 hs)

Disfruta de 60 minutos cargados de música, ritmo, trabajo cardiovascular y ejercicio. "BaileActivo" integra cuerpo y mente, a través de su fórmula de armonizar movimientos e interpretación musical con el ejercicio físico.

Viernes 3, 10, 17 y 24 de noviembre de 19:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

INFUSIONES PARA INVIERNO (1,5 hs)

Otoño es una época fundamental para fortalecer nuestro cuerpo y potenciar nuestras defensas; aprenderemos a usar las propiedades de diferentes plantas en infusión para llegar al invierno con energía limpia y renovada.

Sábado 4 de noviembre de 19:00 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: del 23 al 29 de octubre.

YOGA (4 hs)

Conecta con la relajación profunda, el bienestar y la armonía que propicia la práctica del Yoga. A través de posturas, estiramientos, respiraciones, etc. daremos salud a nuestro cuerpo, mente y emociones. Un espacio para parar y cuidarnos, conectando con lo Esencial.

Sábados 4, 11, 18 y 25 de noviembre de 18:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 23 al 29 de octubre.

ECOLOGÍA EMOCIONAL (8 hs)

La Ecología Emocional es la habilidad de gestionar nuestras emociones, de manera que la energía que nos aporten la invirtamos en mejorar como personas, aumentar la calidad de nuestras relaciones personales y cuidar nuestro mundo y a todos los seres que viven en él.

Jueves 9, 16, 23 y 30 de noviembre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 23 al 31 de octubre.

TALLER DE HIPOPRESIVOS (3 hs)

Los ejercicios hipopresivos consisten en ejercicios posturales y respiratorios, su objetivo es generar una diferencia de presión dentro de la cavidad abdominal, mediante técnicas basadas en la contracción del músculo del diafragma, logrando un efecto de succión con diferentes ventajas para la salud.



Viernes 10, 17 y 24 de noviembre de 19:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 23 al 31 de octubre.

DICIEMBRE

ORIGAMI 3D PARA DECORACIONES NAVIDEÑAS (4 hs)

Crea tu propia y exclusiva decoración navideña. A partir de un material tan humilde como el papel, conseguirás resultados, muy originales y actuales.

Viernes 1 y sábado 2 de diciembre de 18 a 20 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de noviembre.

RUTA POR EL ACEBAL DE PRÁDENA (4 hs)

Recorrido por uno de los bosques más singulares de la Península Ibérica, donde el acebo convive incluso con el enebro, árbol antagonista en cuanto a gustos se refiere, un lugar mágico que merece la pena ser visitado.

Domingo 3 de diciembre de 10:30 a 14:30 horas.

Lugar de inicio y finalización: área recreativa del Bardal (Prádena).

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de noviembre.

MEDITACIÓN CON EL SONIDO (1,5 hs)

El sonido es vibración, que queramos o no, penetra en nuestro cuerpo. La frecuencia vibratoria influye de manera positiva o negativa en el funcionamiento celular. Podemos utilizar la vibración sonora para armonizar nuestro cuerpo y mente.

Jueves 14 de diciembre de 18:30 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 1 al 6 de diciembre.

VARIEDADES DE HUMMUS (1,5 hs)

Hay un mundo que descubrir más allá del garbanzo, ¡en este taller no faltarán ideas para la elaboración de tus canapés navideños!

Sábado 16 de diciembre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 1 al 6 de diciembre.

CENTROS DE NAVIDAD (6 hs)

Aprende a realizar preciosos centros de flores para decorar en Navidad.

Viernes 15 y sábado 16 de diciembre de 17:30 a 20:30 horas.



Plazo de inscripción: del 1 al 6 de diciembre”.

PROGRAMA DE OTOÑO 2017 “SEGOVIA JOVEN -18”

DESTINATARIOS:

Las actividades “Segovia Joven -18”, tienen como principales destinatarios las personas entre los 12 y los 17 años en posesión del Carné Segovia Joven en vigor.

INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES:

- Para todas las actividades es imprescindible la inscripción previa.
- Estar inscrito en la actividad, no conlleva el estar admitido o admitida en la misma.
- Podrá realizarse la inscripción a través de los siguientes medios: web www.segoviajoven.es, teléfono 921 46 04 01 o en persona acudiendo a las instalaciones de la Concejalía de Educación y Juventud (Paseo San Juan s/n).
- Si te interesa alguna actividad cuyo plazo de inscripción esté finalizado, puedes contactar con nosotros por si hubiera plazas libres.

ASIGNACIÓN DE PLAZAS Y LISTA DE ESPERA:

Al terminar el plazo de inscripción, se elaborará una lista de preinscritos con aquellas personas que cumplan las condiciones anteriores.

De la misma manera se elaborará una lista de espera con las personas que no estén en posesión del Carné Segovia Joven.

Las plazas se asignarán mediante sorteo entre aquellas personas en posesión del carné Segovia Joven que se hayan inscrito en el plazo establecido para cada una de las actividades. Las personas no seleccionadas en el sorteo, pasarán a formar parte de la lista de espera según el orden del sorteo.

En caso de quedar plazas libres se llamará a las personas que forman parte de la lista de espera, siguiendo el orden de inscripción y manteniendo los siguientes criterios:

1º.- Personas que, cumpliendo el requisito de la edad y, estando en posesión del Carné Segovia Joven, no fueron seleccionadas mediante el sorteo.

2º.- Personas que, cumpliendo la edad, no están en posesión del Carné Segovia Joven.

OCTUBRE

MODELADO DIY CON ARCILLA MÁGICA (de 12 a 14 años)



Desafía a tu imaginación modelando tu propio C-3PO de Star Wars con arcilla mágica, hazlo tú mismo nadie lo tendrá igual, refleja en él tu personalidad.

Fecha: viernes 6 de octubre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 25 al 30 de septiembre.

ANÍMATE CON STOP MOTION (de 12 a 17 años)

Con esta técnica audiovisual consigues dar sensación de movimiento a imágenes fijas. ¡Sencillo y mágico!

Fechas: viernes 6, 13, 20 y 27 de octubre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 25 al 30 de septiembre.

BREAK DANCE (de 12 a 17 años)

El break dance es un baile dinámico, explosivo, que combina el ritmo con la elasticidad, el movimiento, la flexibilidad y la creatividad. Realiza piruetas, giros y mucho más mientras sigues la música.

Fechas: sábados 7 y 21 de octubre y 4 y 18 de noviembre de 17 a 19 horas.

Plazo de inscripción: del 25 al 30 de septiembre.

BLOGGER E INFLUENCER DE MODA (a partir de 16 años)

Conoce los secretos de las figuras más influyentes de la red y aprende estrategias para expresarte en blogs y redes sociales. ¡Tú también puedes convertirte en una referencia en las redes sociales!

Fechas: sábados 7, 14, 21 y 28 de octubre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 25 al 30 de septiembre.

CAKE POPS (de 12 a 17 años)

Decora a tu gusto los cake pops y no podrás dejar de hacerlos en casa, fantásticos para tus fiestas.

Fecha: 13 de octubre de 17:00 a 18:30 horas.

Plazo de inscripción: del 25 de septiembre al 5 de octubre.

FUNKY (de 12 a 17 años)

Conoce este estilo de baile que popularizó 'fama a bailar' y que se practica con la mezcla de las músicas más movidas.

Fecha: sábado 14 de octubre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 25 de septiembre al 5 de octubre.

PORTALÁPICES EMOTICONOS (de 12 a 14 años)

Dale un toque divertido a tu mesa con estos botes de cristal pintados con emoticonos.

Fecha: viernes 20 de octubre de 18:00 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 5 al 12 de octubre.



MARCAPÁGINAS KAWAII (de 12 a 14 años)

Encontrarás rápidamente la página del libro con estos marca páginas realizados en papiroflexia con estética japonesa kawaii. Te sorprenderá el resultado.

Fecha: viernes 27 de octubre de 18:00 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 13 al 19 de octubre.

POPPING (de 12 a 14 años)

Aprende a bailar uno de los estilos de baile más antiguos de la danza urbana que se caracteriza por la contracción del músculo. El baile robot es un baile original y divertido que popularizó Michael Jackson en la década de los 80 y que vuelve a estar de moda hoy.

Fecha: sábado 28 de octubre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 13 al 19 de octubre.

NOVIEMBRE

¡QUIERO SER INSTAGRAMMER VIRAL! (a partir de 16 años)

¿Te gustaría destacar en Instagram? Aprende a viralizar contenidos, saber en qué círculos de followers debemos participar y aprende a disfrutar de esta red evitando los riesgos de un mal uso.

Fechas: 3, 4, 10 y 11 de noviembre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

PINS CON PLÁSTICO MÁGICO (de 12 a 14 años)

Apúntate a la moda de las chapas pero dándole un original aspecto al hacerlos con plástico mágico, no te quedes con las ganas de probarlo.

Fecha: viernes 3 de noviembre de 18:00 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

MINECRAFT (de 12 a 14 años)

A través de la programación que se utiliza en la robótica con lego, aprenderemos a manejar diferentes comandos con el fin de llevar al mundo virtual de Minecraf lo que realizamos en el mundo real.

Fechas: sábados 4 y 11 de noviembre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 20 al 26 de octubre.

HAMA BEADS (de 12 a 14 años)

Realiza las figuras más divertidas que podrás poner en llaveros, imanes de nevera o para decorar tu habitación. Nosotros ponemos las cuentas y tú, la imaginación.

Fechas: viernes 17 de noviembre de 18:00 a 20:00 horas.



Plazo de inscripción: del 2 al 9 de noviembre.

IMPRESIÓN 3D (de 14 a 17 años)

Aprende a modelar objetos 3D. Construye tus propias piezas. Trabaja en equipo para construir objetos más complejos con las aportaciones de tus compañeros.

Fechas: sábados 18 y 25 de noviembre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 2 al 9 de noviembre.

ELABORACIÓN DE CREPES (de 12 a 14 años)

¿Quieres empezar a cocinar? Descubre lo fácil que es hacer crepes. Dulces y saladas ideas con las que chuparte los dedos.

Fecha: sábado 18 de noviembre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 2 al 9 de noviembre.

GALLETAS DE ZANAHORIA, LIMÓN Y MINIGALLETAS (de 12 a 17 años)

Aprende a elaborar galletas súper sanas y riquísimas de distintos sabores y con diferentes decoraciones.

Fecha: viernes 24 de noviembre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 9 al 16 de noviembre.

DICIEMBRE

COJINES MASCOTA (de 12 a 14 años)

¿Quieres tener un original cojín o regalárselo a alguien especial? Súper fácil, sin coser y pintado a mano, deja volar tu imaginación.

Fechas: viernes 1 y sábado 2 de diciembre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 17 al 23 de noviembre.

BAILE MODERNO (de 12 a 14 años)

Practica coreografías de baile con los ritmos más urbanos. Déjate llevar por la música mientras aprendes a mezclar diferentes estilos como hip-hop, su base y su influencia en los años 90 y comercial dance.

Fecha: viernes 15 de diciembre de 18:00 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 4 al 10 de diciembre.

JORNADA DE ROL (de 15 a 17 años)

El rol en vivo es una divertida actividad en la que por unas horas te meterás en la piel de un personaje inventado. También es una estupenda herramienta para fomentar la improvisación e imaginación así como la comunicación verbal. ¡No te lo pierdas!



Fecha: sábado 16 de diciembre de 17:00 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: del 23 al 30 de noviembre”.

PROGRAMA DE OTOÑO 2017. SEGOVIA JOVEN EN FAMILIA.

Actividades para familias con hijos e hijas mayores de 8 años, en las que compartir espacios, experiencias y momentos para reforzar lazos, mejorar la comunicación o, simplemente, pasar un buen rato padres, madres e hijos juntos.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN

ACTIVIDADES OCIO EN FAMILIA.

DESTINATARIOS: familias con hijos e hijas a partir de 8 años (ya cumplidos).

INSCRIPCIÓN EN LAS ACTIVIDADES:

- La inscripción a cada una de las actividades podrá realizarse dentro del plazo de inscripción que figura en el programa: a través de la página www.segoviajoven.es, por teléfono en el 921 460401 o en persona, acudiendo a las instalaciones de las Concejalía de Educación y Juventud.
- Fuera del plazo de inscripción, si estás interesado en alguna actividad, puedes ponerte en contacto para consultar si quedan plazas libres.

ACCESO A LAS ACTIVIDADES:

- Las actividades “Ocio en familia”, tienen como principales destinatarios padres y madres junto a sus hijos o hijas, siempre que estos sean mayores de 8 años.
- Al terminar el plazo de inscripción, se elaborará una lista de preinscritos con aquellas personas que cumplan las condiciones anteriores.
- Estar inscrito en la actividad, no conlleva el estar admitido o admitida en la misma.

ASIGNACIÓN DE PLAZAS Y LISTA DE ESPERA:

- Las plazas se asignarán mediante sorteo entre aquellas familias que cumplan los requisitos anteriores y que se hayan inscrito en el plazo establecido para cada una de las actividades.
- Tras este sorteo, se elaborará una lista de admitidos y una lista de espera, de la que formarán parte aquellas personas no seleccionadas en el sorteo.



- En caso de quedar plazas libres se llamará, por orden, a las personas que forman parte de la lista de espera.

PARA PADRES Y MADRES

USOS, PELIGROS Y OPORTUNIDADES DE LA RED PARA MIS HIJOS.

Aprende cómo ayudarle a prevenir riesgos y a aprovechar al máximo las oportunidades que la red aguarda para él y su futuro, conoce los contenidos que publican y consumen y aprende a sacarle el mayor partido, Internet es clave en el futuro de nuestros hijos.

Fechas: viernes 17 y 24 de noviembre de 18:30 a 20:30 horas.

Plazo de inscripción: del 1 al 9 de noviembre.

OCIO EN FAMILIA

OCTUBRE

GALLETAS DE ZANAHORIA, LIMÓN Y MINIGALLETAS

Aprende a elaborar galletas súper sanas y riquísimas de distintos sabores y con diferentes decoraciones, una actividad perfecta para elaborar en familia.

Viernes 6 de octubre de 17:30 a 19:00 horas.

Plazo de inscripción: del 21 al 28 de septiembre.

PATÉS VEGETALES

Haz que tus hijos descubran nuevas formas de comer verduras y legumbres a la vez que se inician en actividades de cocina.

Sábado 7 de octubre de 17:00 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 21 al 28 de septiembre.

COJINES MASCOTA

Descubre lo fácil que es dar un toque original a las habitaciones de la casa con estos divertidos cojines, además no hace falta coser. En familia seguro que sale genial.

Viernes 13 y sábado 14 de octubre de 17:30 a 19:30 horas.



Plazo de inscripción: del 27 de septiembre al 5 de octubre

MEDITACIÓN EN FAMILIA

Introducir a los más pequeños de la casa en la experiencia de la meditación y aprender a compartirlo con sus padres.

Viernes 20 de octubre de 18:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 1 al 12 de octubre.

MERIENDAS SALUDABLES

Meriendas sorprendentes, originales y sencillas para preparar en familia. ¡Manos a la masa y a degustar!

Sábado 21 de octubre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 5 al 12 de octubre.

DISFRACES CASEROS HALLOWEEN

Reutilizando telas que tengamos en casa y con un poco de imaginación vamos a preparar unos divertidos disfraces para la noche de Halloween.

Viernes 27 de octubre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 9 al 19 de octubre.

TRAMPANTOJOS

¿Quién dice que la vista no engaña? En esta actividad crearemos deliciosos platos que serán trampas para el ojo y que no tendrán el sabor que parece. ¿Te atreves a intentarlo?

Sábado 28 de octubre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 10 al 19 de octubre.

NOVIEMBRE

CREACIONES CON CINTA ADHESIVA DECORATIVA

Decora con cinta adhesiva especial, los objetos y lugares que más te gusten. El teléfono móvil, cuadernos, tu habitación... Practica una técnica sencilla con impresionantes resultados.

Viernes 3 y sábado 4 de noviembre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 16 al 26 de octubre.

RISOTERAPIA EN FAMILIA



Ven a reírte con tus hijos a este taller, además de pasar un rato muy agradable entre juegos, música y bromas, conseguiréis ganar en confianza y alegría.

Sábado 11 de noviembre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 22 de octubre al 2 de noviembre.

ANÍMATE CON STOP MOTION

Con esta técnica audiovisual consigues dar sensación de movimiento a imágenes fijas. ¡Sencillo y mágico!

Sábados 18 y 25 de noviembre y 2 de diciembre de 18:00 a 20:00 horas.

Plazo de inscripción: del 30 de octubre al 9 de noviembre.

DICIEMBRE

RELAJACIÓN EN FAMILIA

Aprenderemos distintas técnicas de relajación para practicar juntos. A través de la relajación encontramos la calma en la familia y fortalecemos los lazos entre los miembros. Disfrutaremos de estar juntos en un ambiente agradable y tranquilo.

Viernes 1 y sábado 2 de diciembre de 18:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 13 al 23 de noviembre.

TEJER CON LAS MANOS

Elige la lana más bonita y con un poquito de habilidad con tus manos, serás capaz de crear una bufanda calentita para este invierno.

Viernes 15 y sábado 16 de diciembre de 17:30 a 19:30 horas.

Plazo de inscripción: del 27 de noviembre al 4 de diciembre”.