

Taller de Literatura Terapéutica

Un Taller para aprender a mejorar tu calidad de vida a través de la escritura.



Disfruta de sesiones dinámicas en las que te descubrirás a ti y cómo mejorar de forma progresiva tu salud a nivel integral

Miércoles de 19 a 20:30 h

Marzo	6 y 20
Abril	3 y 17
Mayo	8 y 29 / 8 y 22 (online)
Junio	5, y 19

Impartido por Tania Aranda

Educadora social por la UPV

Técnico Superior en Animación Sociocultural

Docente de Formación en Salud Integral

Centro Cultural La Residencia

Más información : 669153786

Matrícula: laresidencia@castro-urdiales.net

Descripción y finalidad del programa

Este programa tiene como **objetivo general** ofrecer un espacio de encuentro personal para personas adultas que deseen mejorar su calidad de vida.

Durante las sesiones las personas participantes podrán realizar un proceso de reflexión, autoconocimiento y autocuidado para profundizar en su interior a través de la escritura.

De esta manera, pueden reconocer ideas, pensamientos y emociones acerca de los diferentes temas y volcarlas a modo de diario en su cuaderno de trabajo personal.

Durante el curso, se ofrecerán ideas y recursos, además de motivar el contacto con otros profesionales que nos ayuden en nuestro objetivo de mejorar nuestra salud global (nutricionistas, psicólogos, médicos especialistas...).

En síntesis, se ofrece un curso- taller de carácter práctico en el cual partimos desde el autodescubrimiento, pasando por la búsqueda de soluciones y estrategias hasta alcanzar una mejora sustancial de la propia calidad de vida.

Cada sesión abarcará un tema sobre salud física o mental que propondrá la educadora a través de textos u otros medios.

PRECIO:

	* EMPADRONADO	NO EMPADRONADO
* PARADO	40 €	60 €
EN ACTIVO	50 €	70 €

Familias numerosas/monoparentales: 50 % de descuento

* **Desempleados: con tarjeta del paro con 1 año de antigüedad**

* **Empadronados: mínimo 6 meses**

PLAZAS

MÍNIMO 10 ALUMNOS

MÁS INFORMACIÓN: 669153786

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN LITERAPEÚTICA

NOMBRE.....

APELLIDOS.....

DNI.....

DOMICILIO.....

LOCALIDAD....._C.P.....

EMAIL.....

TELÉFONO.....

EMP PARADO

NO EMP ACTIVO

FAMILIA NUMNEROSA/MONOPARENTAL

Castro Urdiales, a.....de.....de 20

REMITIR FIRMADO A:

laresidencia@castro-urdiales.net

FDO:

ESCRIBIR CON MAYÚSCULAS

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

- Boletín de inscripción debidamente cumplimentado
- Fotocopia tarjeta de paro
- Carnet de familia numerosa/monoparental

Una vez llegado al cupo para realizar el curso se mandará un email para informar de forma de pago