



AYUNTAMIENTO DE CASARICHE
DELEGACIÓN DE BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA CIUDADES ANTE LAS DROGAS



I Jornada: Conectando con el bienestar

Herramientas para sentirte bien y conocerte



5 de noviembre de 2016



AYUNTAMIENTO DE CASARICHE
DELEGACIÓN DE BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA CIUDADES ANTE LAS DROGAS



I JORNADA: CONECTANDO CON EL BIENESTAR

Herramientas para sentirte bien y conocerte

PROGRAMACIÓN

Desde el Programa "Casariche ante las Drogas" ponemos en marcha esta primera Jornada: "Conectando con el bienestar", para sensibilizar sobre la importancia de sentirse bien y conectar con uno mismo como factor de protección esencial ante conductas de riesgo o conductas de abuso.

Para ello contaremos con la participación de profesionales que compartirán sus conocimientos y nos enriquecerán, disfrutando en el instante de recursos y herramientas sencillas, que pueden extrapolarse al día a día, integrándolas en nuestra vida. La reflexión individual y grupal es también esencial para tomar conciencia de la importancia de cuidar y cuidarnos, respetar y respetarnos, amar y amarnos.

Destinatarios: a partir de 17 años en adelante.

Día: 5 de noviembre (sábado)

Lugar: Salón de usos múltiples en la Casa de la Juventud

Cuota de participación: 5 euros (para la compra de los ingredientes con los que elaboraremos la comida grupal)

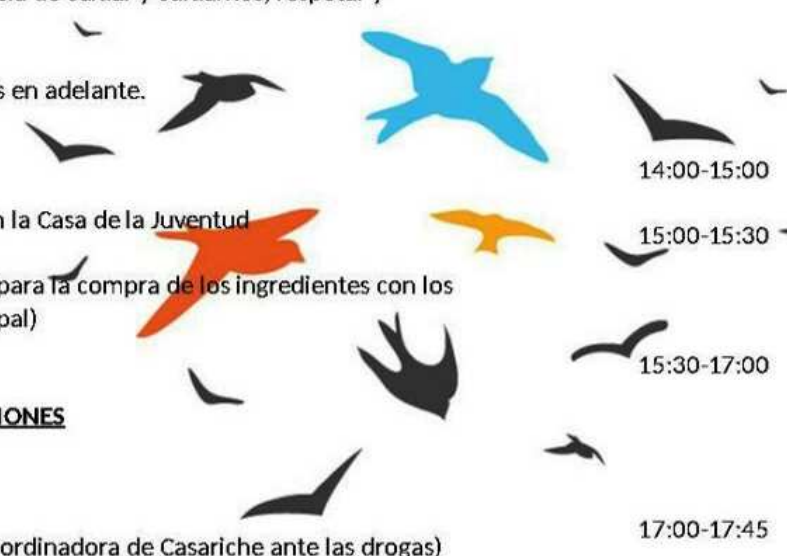
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CASA DE LA JUVENTUD

Tlfn: 667543606/954019911

Preguntar por: Rocío MARTÍN (Coordinadora de Casariche ante las drogas)

Plazas limitadas



10:00-10:30	Recepción de los participantes y presentación de la Jornada a cargo de María de los Santos Marín Parrado, concejala de Bienestar Social.
10:30-12:30	Los beneficios del perdón "Hooponopono" a cargo de Luz M ^a Navas Torres, Psicóloga y facilitadora del Crecimiento Interior. Perdonarse a uno mismo y perdonar a los demás es fundamental para caminar desde la calma y el sosiego.
12:30-14:00	Cocina consciente y sana , a cargo de M ^a José Álvarez Pozo, monitora de cocina. Se elaborarán diferentes recetas creativas y novedosas, haciendo un recorrido por los alimentos más depurativos y saludables. Lo elaborado entre todos será el almuerzo que comparta el grupo.
14:00-15:00	Almuerzo en grupo de los platos elaborados entre todos.
15:00-15:30	Colores y mandalas: stand para dibujar y conocer algo más sobre los efectos de los colores y el beneficio de los mandalas.
15:30-17:00	Mudras y mantras para conectar con la paz y el sosiego , a cargo de Inma Linares Granados, profesora de yoga. Conoce los beneficios de los mudras y mantras para realizarlos en tu vida diaria.
17:00-17:45	Concierto interactivo "La música sana el alma" a cargo de José Moriana Parrado, músico. La música y el acto de cantar nos hace disfrutar y poder vivir la experiencia en directo es muy enriquecedor.
17:45-18:00	Conclusiones y cierre de la jornada.