

# III JORNADAS: CONECTANDO CON EL BIENESTAR

Por tercer año consecutivo desde el Programa "Casariche ante las Drogas" ponemos en marcha la III Jornadas: Conectando con el Bienestar, para sensibilizar sobre la importancia de conocerse y tener herramientas para sentirse bien, como factor de protección esencial ante conductas de riesgo o conductas de abuso.

Contaremos como en ediciones anteriores 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 16 años en adelante.

Día: 24 de noviembre (sábado)

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

Cuota de participación: 8,5 euros (destinado al almuerzo que tendrá lugar en el Restaurante Ancá Manuel)

## MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CASA DE LA JUVENTUD

Tfn: 667543606

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

Necesario: traer ropa, calzado cómodo y esterilla.

Plazas limitadas

9:15-9:30

Recepción de los participantes y presentación de la Jornada a cargo de María de los Santos Parrado Marín, concejala de Bienestar Social.

9:30-11:00

**Mindfulness**: "El arte de vivir con conciencia" a cargo de M<sup>a</sup> Carmen Díaz Cadenas, Coach y entrenadora de emociones.

11:00-12:30

**Taller "Mi lugar en el universo"**: Taller experiencial en el que a través del mindfulness, las visualizaciones y el baile, profundizaremos en las herramientas para descubrir que lugar ocupamos en el mundo. A cargo de Cristina Chávez, Arteterapeuta e Historiadora del Arte y Marta Ruíz Morales, Psicóloga, de ADAS (Asociación de ayuda a la depresión, ansiedad y soledad).

12:30-13:30

**Taller de Cocina "Los beneficios de la miel y recetas deliciosas"** a cargo de M<sup>a</sup> José Álvarez Pozo, monitora de cocina, contaremos con los productos de **La Colmena de Teo**, para conocer las diferentes mieles y la importancia de cuidar de las abejas.

13:30-15:30

Almuerzo y descanso

15:30-16:30

**"Las creencias te construyen o te destruyen"** a cargo de M<sup>a</sup> Carmen Gómez Montesinos, Coach personal y Practitioner de PNL.

16:30-17:30

**Las sendas del YOGA: Karma Yoga, Bhatky Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga y Tantra Yoga** a cargo de Inmaculada Linares Granados, profesora de Yoga y Pilates.

17:30-18:00

**"Música en vivo para el bienestar"** a cargo de José Moriana Parrado, músico

18:00-18:15

Evaluación y cierre de la jornada.

## PROGRAMACIÓN

# III Jornadas: Conectando con el Bienestar



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



[www.casariche.es](http://www.casariche.es)

Síguenos



**24 de noviembre de 2018**

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

