

# Programación Escuela de Familia - Mes Junio

Todas las actividades son gratuitas - Contacto y Reserva de Plaza: 91 636 2007 - caf@ufv.es

## A) EL YOGA Y SUS BENEFICIOS EN EL ÁMBITO FAMILIAR

Ejercicios de yoga, técnicas de respiración, posturas, relajación y meditación como actividad que se puede practicar para sentirse mejor:

Plazas Limitadas.

La no asistencia a más del 50% de las sesiones causará baja.

**Material necesario:** Esterilla, ropa cómoda y cojín.

**Impartido por** José Luis García. Profesor de Hatha Yoga.

■ **Lunes 3, 10, 17 y 24 de 18:00h a 20:00h**

## B) CUENTOS Y ACTIVIDADES QUE NOS AYUDAN A VIVIR MEJOR

**Dirigido a padres y niños de 5 a 8 años**

Acude con tus hijos para aprender a desarrollar y potenciar los valores que más puedan necesitar a través de cuentos, actividades y dinámicas.

Los temas variarán cada jueves.

**Impartido por** M<sup>a</sup> Cristina Pidal Allende Salazar - Psicóloga

■ **Jueves 6 y 13 de 18:00 a 19:00h**

## C) LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

**Mejorar la comunicación interpersonal es posible**

Se abordará el tema de la Comunicación Humana y sus problemáticas, tales como la ira, timidez, los miedos...

Te ayudará a conocer los estilos y formas de Comunicación para mejorar las relaciones interpersonales a las que nos enfrentamos ante las distintas personas y los distintos escenarios de la vida.

**Impartido por** Teresa Gala Miranda. Psicóloga Psicoterapeuta

■ **Jueves 6 de 10:30h a 12:30h**

## D) TALLER PARA JÓVENES

**Actividad para jóvenes de 14 a 17 años**

**¿Te cuesta poner límites?**

**Ven al taller Habilidades sociales para relacionarte mejor**

A través de dinámicas y juegos conoceréis qué son las habilidades sociales y aprenderéis a pedir lo que uno quiere respetando a los demás y defendiendo tus derechos.

Aprenderás a alejarte de los estilos que te hacen sentir mal, enfadado, poniendo energías sin obtener resultados satisfactorios, para acercarte a un estilo donde somos escuchados, entendidos y nos sentimos mejor:

**Impartido por** Milena Medina Pinilla y Leire Angulo López. Psicólogas

■ **Jueves 27 de 11:30h a 13:30h**



Gestionado por:



con la colaboración de:



<http://centroapoyofamilia.blogspot.com>