

# Espacio de Bienestar

Mayo 2018



Actívate  
Centro de Psicología



## Cuento y Taller Vivencial "LA ALEGRÍA"

Viernes, 4. 17 a 18:30 h

Educación Emocional para niños de 7 a 10 años



## Curso INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Miércoles. 9,16,23 y 30

(6 horas /4 sesiones).19:30 a 21 h



## Curso GESTIÓN DEL ESTRÉS ANTE EXÁMENES

Viernes, días 11 y 25

(4 Horas/2 sesiones) 17 a 19 h

# I Semana de las Familias

Actividades gratuitas previa inscripción

- **LUNES, 14 -17:30 a 19 h** Mindfulness para madres y padres  
Dirigida a papás y mamás, abuelos/a. Sergi Pallás Sanz
- **MARTES, 15- 17:30 a 18:30 h** - Charla - Pautas para mejorar la comunicación familiar . Dirigida a papás, mamás, abuelos-as. Rebeca Martín García
- **MIÉRCOLES, 16**
  - 10:30 a 12 h. Charla "Saber hablar para ser entendidos: comunicación con el adulto mayor" .Dirigida a cuidadores-as. Rebeca Martín García
  - 17:30 a 18:30 h .Taller "Meriendas saludables para niños-as" . Elena Felipe.
- **JUEVES, 17**
  - 10:30 a 12 h. Taller - "Gestión del estrés para personas cuidadoras en el ámbito familiar". Dirigido a cualquier persona que cuide a algún familiar . Sergi Pallás
  - 17:30 a 19 h. Taller - "Ser pareja en tiempo de crianza". M<sup>a</sup> del Rosario Plaza Cuadrado. Dirigida a papás y mamás
- **VIERNES, 18 - 17'30 a 18'30 h..** Viajar en el tiempo... ¡Nos vamos a la India!  
Taller de bollywood y yoga en familia. De Viajar en el Tiempo. Actividad en familia.



## Información e Inscripción

C/ Pío Baroja, 3. 04006 Almería - Tlf. 950 032 310 - 673 264 528  
activatepsicologia@yahoo.es - www.activatepsicologia.com



COLABORAN

