

AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA
CONCEJALÍA DE JUVENTUD
Casa Joven

Paseo San Juan de la Cruz s/n
Tel. 921 460 401
juventud@segovia.es



Más información en:
www.segoviajoven.es



Síguenos en www.facebook.com/segovia.joven



Twitter: @segoviajoven



SEGOVIA JOVEN +18

BIENESTAR

www.segoviajoven.es



BIENESTAR

PROGRAMA PARA JÓVENES ENTRE 18 Y 35 AÑOS

El programa "Bienestar", dirigido a jóvenes entre los 18 y los 35 años de edad, te propone diferentes actividades que se desarrollarán desde octubre de 2019 hasta mayo de 2020 con la finalidad de mantener una atención adecuada a nuestro bienestar emocional y corporal.

En un primer bloque de actividades te proponemos un nuevo ciclo de sesiones de Bienestar Emocional que, bajo el título "El árbol que somos", abordarán aspectos fundamentales como las emociones, la mente, el poder personal, la autoestima y la confianza.

En un segundo bloque complementamos el trabajo emocional del cuerpo con el cuidado físico del mismo. Te proponemos una serie de actividades de autocuidado que incluyen el auto masaje y la elaboración de productos naturales.



BLOQUE 1. LAS SEMILLAS Y RAÍCES

YOGA Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En este primer bloque se asentarán las bases para crear la experiencia del bienestar y el logro de un mayor autoconocimiento. Comenzamos con técnicas como la respiración consciente, los estiramientos y asanas (posturas de yoga), la relajación y las visualizaciones guiadas, la meditación y el desarrollo de la consciencia corporal y la atención al momento presente. El propósito es sentir calma, relajación y armonía.

• **Fechas:** jueves 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre. Jueves 7, 14, 21 y 28 de noviembre y jueves 5, 12 y 19 de diciembre.

• **Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.

• **Plazo de inscripción:** hasta el 29 de septiembre.

BLOQUE 2. LA ESTABILIDAD DEL TRONCO

EXPRESIÓN CORPORAL

En este segundo bloque fortalecemos nuestro tronco para que el árbol que simbólicamente somos pueda crecer. Mediante ejercicios bioenergéticos de enraizamiento, expresión corporal y dinámicas de grupo, se pretende lograr seguridad en uno mismo y confianza en los procesos vitales. Se trabaja desde el enfoque que contempla la relación entre cuerpo, mente y energía.

• **Fechas:** jueves 9, 16, 23 y 30 de enero. Jueves 6, 13, 20 y 27 de febrero. Jueves 5, 12, 19 y 26 de marzo.

• **Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 16 de diciembre al 2 de enero.



BLOQUE 3. LAS RAMAS Y LOS FRUTOS

CREATIVIDAD Y ARMONÍA.

La última fase del programa se basa en la realización de actividades creativas y artísticas que sirvan para canalizar de forma saludable la creatividad y el desarrollo de la inteligencia emocional de los participantes. La naturaleza y las salidas al aire libre, además de la música, la pintura y otros recursos creativos y expresivos serán la inspiración para nuestro crecimiento y bienestar.

• **Fechas:** jueves 16 y 30 de abril. Jueves 7, 14, 21 y 28 de mayo.

• **Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 23 de marzo al 7 de abril.

AUTOCUIDADO CORPORAL

JABONES NATURALES

Taller práctico en el que realizaremos distintos tipos de jabones que utilizamos de forma habitual para nuestro aseo personal y el de nuestra casa. Se trata de un taller para comenzar a ser autosuficiente en la limpieza, con jabones naturales preparados a partir de materias primas básicas.

• **Fechas:** sábado 16 y 30 de noviembre.

• **Horario:** de 17:30 a 20:00 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 28 de octubre al 6 de noviembre.

AUTOMASAJE - SHIATSU

Aprende como calmar molestias musculares a través de sencillas técnicas de automasaje que te permitirán aliviar dolores de cuello o cabeza provocados por el trabajo ante el ordenador, jaquecas temporales que se dan por el cambio de clima o, simplemente, dolores musculares asociados a la tensión de los músculos del cuello.

• **Fechas:** viernes 22 y sábado 23 de noviembre.

• **Horario:** de 18:00 a 20:00 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 4 al 13 de noviembre.

SACOS TÉRMICOS DE SEMILLAS

Confecciona tu propio saco térmico para aliviar tensiones y dolores musculares. La eficacia del saco térmico de semillas se basa en la termoterapia y aromaterapia natural, completamente segura y sin efectos secundarios, que podremos utilizar con efecto calor o efecto frío. ¡No son necesarios conocimientos de costura!

• **Fechas:** sábado 14 de diciembre.

• **Horario:** de 17:30 a 19:30 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 25 de noviembre al 4 de diciembre

COSMÉTICA NATURAL

En esta actividad, en la que se combinará teoría y práctica, aprenderemos a realizar distintos productos básicos de cosmética natural de uso habitual como: cremas faciales, bálsamos labiales, exfoliante, mascarilla y sérum y un set de cuidado corporal que incorpora aceite, ungüento, pomada y leche corporal.

• **Fechas:** sábado 8, 15 y 22 de febrero.

• **Horario:** de 17:30 a 20:00 horas.

• **Plazo de inscripción:** del 20 al 29 de enero.