



Aprenent a estimar-nos més

Tallers del
centre d'atenció
a la dona

5a edició

*“Quan aprens a ser propietària dels teus
pensaments, de les teves emocions, de les teves
passions i dels teus desitjos, la vida deixa de ser
una lluita i es converteix en una dansa”*

Louise Hart



Ajuntament
de Sabadell



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La major part de les habilitats per assolir una vida satisfactòria són de caràcter emocional, no intel·lectual. Treballem les nostres emocions i aprenem a regular-les

Del 6 d'octubre al 15 de desembre

Dies: dimarts, de 17.30. a 19 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, crta. de Prats de Lluçanès, 2

AUTOESTIMA

L'autoestima és estimar-te a tu mateixa i estimar les altres persones. Significa saber que ets valuosa, digna, que vals la pena, que ets capaç i afirmar-ho. Implica sentir-te còmoda amb tu mateixa, respectar-te i ensenyar tothom a fer-ho.

Del 9 d'octubre al 11 de desembre

Dies: divendres, de 9.30 a 11 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, crta. de Prats de Lluçanès, 2

RISOTERÀPIA

Aprèn a riure una altra vegada a través de jocs que fomenten la desinhibició en l'expressió corporal, la imaginació i l'espontaneïtat, mitjançant exercicis que treballen l'expressió corporal i l'autoestima.

Del 9 d'octubre al 11 de desembre

Dies: divendres d'11.30 a 13 h

Lloc: Centre Cívic de Cal Balsach, crta. Prats de Lluçanès, 2

INSCRIPCIONS

A partir del 23 de setembre, de 10 a 14 h i de 17 a 19 h, omplint la sol·licitud d'inscripció al Centre d'Atenció a la Dona.

Les places són limitades i es seguirà un rigorós ordre d'inscripció.

Tots els tallers són gratuïts.

Només es podrà participar a un dels tallers.

REQUISITS

No haver participat en cap dels tallers de les dues edicions anteriors (setembre-desembre de 2008 i març-juny de 2009).

Estar empadronada a Sabadell.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Centre d'Atenció a la Dona

C. de Vidal, 146 (Gran Via cantonada c. de Vilarrúbias), Sabadell. Tel. 93 724 61 67

Horari: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de dilluns a dijous també de 17 a 19 h

BUS URBÀ: Ínies 7 i 10