

TALLER DE TARDA PER A ADOLESCENTS I JOVES

MOVIMENT I EMOCIONS



“No pots evitar que l’ocell de la tristesa voli sobre el teu cap, però sí pots evitar que faci un niu a la teva cabellera”

Proverbi xinès

El **segon taller del Training d’Ecologia Emocional per adolescents i joves** s’inicia amb el desig d’acompanyar-te a obrir una finestra al món de l’autoconeixement fent **un viatge emocional a través del cos**.

Les emocions com l’alegria, la tristesa, la por i la ràbia son bàsiques i necessàries pel nostre desenvolupament. Conèixer com s’expressen en el nostre cos és molt útil per aprendre a conviure amb cada una d’elles. Descobrir-les, identificar-les, reconèixer-les en el cos,... és essencial pel nostre procés d’autoconeixement.

Vols conèixer el llenguatge del teu cos?

El taller “Moviment i Emocions” és una proposta corporal i emocional que et convida a moure’t per connectar amb el teu cos i les teves emocions.

Volem oferir-te un espai on el cos, la ment i les emocions treballin conjuntament a través del moviment.

“Ningú no pot fer-te sentir inferior sense el teu consentiment”
Eleonor Roosevelt

OBJECTIUS:

- Observar el nostre cos, ment i emocions
- Explorar el nostre món interior a través del moviment.
- Aprendre a escoltar el cos, la ment i les emocions.

CONTINGUTS:

- El cos en moviment
- Les 5 emocions bàsiques:
 - Alegria
 - Tristesa
 - Por
 - Ira
 - Fàstic
- El llenguatge del cos

METODOLOGIA:

La metodologia dels 4 tallers que formen el "Training d'Ecologia Emocional per Adolescents i joves" és pràctica, vivencial, creativa i dinàmica, per tal d'acompanyar als adolescents i joves a prendre consciència i adquirir algunes eines per gestionar d'una manera ecològica les seves emocions, a desenvolupar un criteri propi i reflexiu que li permeti el diàleg amb els altres i la recerca d'alternatives davant dels reptes del present i d'un futur incert.

EDAT: A partir de 12 anys aproximadament. Preguem contacteu amb nosaltres en cas de dubte.

RESPONSABLES: Bet Masallera i Laura Esquinas

DATA: Divendres, 8 de març de 2019

HORARI: De 18.00 a 19.30h

LLOC: Fundació Àmbit – Sant Andreu
Cr Sant Adrià, 20 (Recinte Fabra i Coats)
08030 - Barcelona

APORTACIÓ: Activitat GRATUÏTA

CAL FER INSCRIPCIÓ PRÈVIA per telèfon o en aquest link: bit.ly/EE-adolescents

Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL

C/ Rocafort 242 bis, 3r pis
08029 Barcelona

Tel. inscripcions: **647742140**

Horari secretaria: d'10.00-14.00h i de 16.00-20.00h de dilluns a divendres.

fundacio@fundacioambit.org

www.fundacioambit.org

www.ecologiaemocional.org

@Eco_Emocional @Ecoemocional