

Inscripción

Nombre y apellidos:

Fecha de Nacimiento:

Teléfono de contacto:

Correo electrónico:

Marca con una X las actividades a las que asistirás:

Jornadas mujer, salud y actividad Física
sábado 5 de Marzo

Comida en Restaurante Las Cabañas
(menú 12 euros, más información en el
Ayuntamiento al realizar la inscripción)

Taller Danza Oriental Terapéutica+Taller
de Pilates domingo 6 de Marzo

Taller Atrévete a Soñar martes 8 de
marzo

Más información e inscripciones en el
Ayuntamiento o en el correo electrónico
concejales.deportes@bracamonte.org

Organiza



Colabora



Jornadas mujer, salud
y actividad física

*Diseñadas para
querernos*

Peñaranda
5, 6 y 8 de marzo



Sábado 5 de marzo

Lugar: Centro Internacional de Tecnologías Avanzadas (Calle Nuestra Señora, 65)

10.30h Inauguración y bienvenida

10.45h Presentación de las Jornadas “Diseñadas para querernos” (Auditorio Cita)

11.00h 1. “Actividad y ejercicio físico en la mujer” Ponente: Pilar García

12.10h Descanso/Tea Break

12.30h 2. ¿Sabes por qué no adelgazas? Ponente: Toni Cortés

13.50h Comida

15.30h Presentación de los talleres prácticos

15.45h 3. “Crecimiento erótico y emocional para Mujeres” Ponente: Leticia García Castelló

17.20h 4. Taller Escuela de Espalda (se impartirá en el Pabellón Miguel Angel Jiménez Barcala)

18.45h Clausura de las Jornadas

Domingo 6 de marzo

Lugar y hora : Centro Integral Deportivo, CID (Calle San Juan) de 17 a 19 de la tarde

TALLER 1: DANZA ORIENTAL TERAPÉUTICA, impartido por Anisa Saghira, bailarina profesional. Sesión práctica de movimientos básicos de la danza del vientre con pequeña coreografía. Duración 60´

TALLER 1: PILATES impartido por Sonia González Jiménez, monitora de pilates y directora del Centro Integral Deportivo. Sesión práctica, se aconseja llevar ropa cómoda. Duración 60´

Martes 8 de marzo

Lugar y hora: Sala pequeña del centro social (Teatro Calderón) a las 20 h

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO “ATRÉVETE A SOÑAR”, taller experiencial, práctico y dinámico, donde se aprenderá a conseguir una comunicación efectiva, aumentar la autoestima y potenciar la confianza
Imparte: Ana Yagüe, experta en coaching e Inteligencia emocional

Presentación

No es una cuestión de cuántos años tienes, ni de dónde vienes.

Ni de si tienes mucho o poco tiempo.

Muchas o pocas ganas

O de si te sientes o no capaz. Es una cuestión de quién quieres ser, qué quieres descubrir, sentir...

Con motivo del día de la mujer trabajadora el Ayuntamiento de Peñaranda de Bracamonte, desde las concejalías de Bienestar Social y Deportes, organiza las jornadas mujer, salud y actividad física, bajo el eslogan “Diseñadas para querernos” Los días 5,6 y 8 de Marzo se realizarán ponencias y talleres que abordarán temas de vital importancia para la salud de las mujeres, proporcionando herramientas para conseguir una vida más saludable y activa.

¿Te animas?

Inscripción en el dorso

Más información en el Ayuntamiento de Peñaranda o través de la página web www.bracamonte.org