

"VIVA LA VIDA"

Creciendo en bienestar emocional

Inscríbete gratuitamente

11:00h Inicio de los talleres

11:00h – 14:00h / 15:00h – 18:00h



Rocódromo

Escala tus retos

Vive la aventura y conecta con tu cuerpo escalando el rocódromo. Sesiones *non-stop*.

DJ

Exprésate a través de la música

Crea tu propia música de la mano de **Microfusa** y deja que los ritmos hablen por ti. ¡Despierta tu lado más musical! Sesiones *non-stop*.



11:00h – 14:00h



Gana bienestar con Zurich

La importancia de la prevención

Aprende a detectar y prevenir riesgos antes de que se hagan realidad con la ayuda de **Z Zurich Foundation**. Sesiones cada media hora.

11:00h / 11:30h / 12:00h / 12:30h / 13:00h / 13:30h

Grafiti

El arte urbano como herramienta comunicativa

¡Pinta un mural de cajas con **B-Murals** y deja tu huella! Sesiones de cuarenta minutos.

11:00h / 11:40h / 12:30h / 13:10h



Arte inclusivo

La creatividad más extraordinaria

Personaliza un artículo textil con el equipo de **La Casa de Carlota** y llévate una prenda única diseñada por ti. Sesiones de una hora.

11:00h / 13:00h

Movimiento consciente

Conexión corporal y mental a través de ejercicio físico

Descubre el equilibrio cuerpo-mente con **Juan Carlos Vicente**, preparador físico especializado en neuromotriz. Muévete de manera consciente y conecta contigo mismo/a. Sesiones de cincuenta minutos.

11:00h / 13:00h



Arteterapia

Transforma tus emociones en arte

Crea y expresa tus emociones a través de una actividad plástica y manual con **Arte Paliativo**. Sesión de una hora.

12:00h

Corporal fitflow

Sesión de entreno de fuerza y resistencia

Ponte en forma entrenando la movilidad articular utilizando exclusivamente tu peso corporal. Acabaremos creando una coreografía corporal al ritmo musical con **Òscar Fernández**.

Sesión de una hora.

12:00h



15:00h – 18:00h



Gana bienestar con Zurich

La importancia de la prevención

Aprende a detectar y prevenir riesgos antes de que se hagan realidad con la ayuda de **Z Zurich Foundation**. Sesiones cada media hora.

15:00h / 15:30h / 16:00h / 16:30h / 17:00h

Grafiti

El arte urbano como herramienta comunicativa

¡Pinta un mural de cajas con **B-Murals** y deja tu huella! Sesiones de cuarenta minutos.

16:00h / 16:40h



Arteterapia

Transforma tus emociones en arte

Crea y expresa tus emociones a través de una actividad plástica y manual con **Arte Paliativo**. Sesiones de cincuenta minutos.

15:00h / 16:40h

Movimiento consciente

Conexión corporal y mental a través de ejercicio físico

Descubre el equilibrio cuerpo-mente con **Juan Carlos Vicente**, preparador físico especializado en neuromotriz. Muévete de manera consciente y conecta contigo mismo/a. Sesión de cincuenta minutos.

15:00h



Arte inclusivo

La creatividad más extraordinaria

Personaliza un artículo textil con el equipo de **La Casa de Carlota** y llévate una prenda única diseñada por ti. Sesión de cincuenta minutos.

15:50h

Movit urban

Sesión de baile urbano sencillo

Disfruta bailando con **Òscar Fernández**. Sesión de cincuenta minutos.

15:50h



Wellfit

Sesión relajante

Corrige la postura, relájate y estira los músculos con una mezcla de estiramientos, corrección postural y yoga. Una pausa perfecta para revitalizarte con **Òscar Fernández**. Sesión de cincuenta minutos.

16:40h

17:30h Finalización de talleres