

# Tallers d'estiu per a persones amb FIL/DI

## **ELS DILLUNS:** (27, 4, 11, 18 i 25) **Art i emocions**

L'art és una bona eina per expressar les emocions i per entendre-les. Treballarem diferents expressions artístiques: pintura, cinema, foto, música... per conèixer les nostres emocions i la dels altres.

## **ELS DIMARTS:** (28, 5, 12, 19 i 26) **Ens coneixem?**

A través de dinàmiques treballarem sobre les emocions i les habilitats socials per aprendre més sobre nosaltres mateixos i relacionar-nos millor.

## **ELS DIMECRES:** (29, 6, 13, 20 i 27) **Parlem de sexe**

Podrem expressar-nos lliurement i resoldre dubtes relacionats amb la nostra sexe afectivitat. Crearem un espai on aprendrem sobre el nostre cos i les relacions de parella per gaudir d'una sexoafectivitat sana.

## **ELS DIJOUS:** (30, 7, 14, 21 i 28) **Cos i ment es relaxen**

Aprendrem a estar tranquils de manera activa. Sent conscients del present i aprenent tècniques senzilles de respiració i relaxació

## **ELS DIVENDRES:** (1, 8, 15, 22 i 29) **Divertim-nos estimulant la ment!**

Exercitarem les capacitats cognitives com l'atenció, la memòria i el càlcul de manera lúdica a través de diversos jocs i dinàmiques en grup.

a l'estiu  
també puc fer  
un milió de  
coses

del 27 de Juny  
al 29 de Juliol

## **inscripcions a través d'aquest formulari:**

[https://docs.google.com/forms/d/15pEztbnMal6UqgxynUI0Fai7XC-wlBnvMRc2zzNxnCE/viewform?ts=6294d2c1&edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/15pEztbnMal6UqgxynUI0Fai7XC-wlBnvMRc2zzNxnCE/viewform?ts=6294d2c1&edit_requested=true)

## **horari**

de les 10:30h a les 12:30h del matí

## **preus**

1 setmana o 5 sessions 60€

Tots els tallers es realitzaran en format presencial en grups reduïts i realitzats per psicòlegs de l'equip del Centre de Psicologia i Logopèdia d'acidH

## **Informació / Inscripcions**

CPLA

(Centre de Psicologia i Logopèdia Acidh)

[psico.logo@acidh.org](mailto:psico.logo@acidh.org)

676 416 605 (whatsapp)

