



Concello
de Oleiros

Servizos Sociais



Folla de inscrición

“OBRADOIRO DO CORPO”

Inicio: **Mércores, 15 de febreiro**

Todos os mércores ata o 21 de xuño, menos os festivos

Lugar: **Casa da Cultura de Perillo**

Primeira planta

Hora: **Mércores de** **10:00 a 11:30 h**

11:45 a 13:15 h

Marcar con unha cruz o grupo que máis lle interese

É UNHA ACTIVIDADE GRATUITA

NOME E APELIDOS

ENDEREZO

DNI

DATA NACEMENTO

TELEFONO

MAIL

LÍMITE DE 18 PRAZAS POR GRUPO

Data límite de presentación da solicitude no rexistro municipal: **xoves, 2 de febreiro (incluído)**

Unha vez rematado o prazo de presentación de solicitudes as prazas ocuparanse por orde alfabético do primeiro apelido (a elección da letra pola que se empezará vaise facer por sorteo)

Oleiros, de

de 2017

Sinatura



Concello
de Oleiros

Servizos Sociais



¿QUE É O OBRADOIRO DO CORPO?

É unha actividade corporal, deseñada para mulleres, e desenvolta no marco de actuación do Plan de Igualdade de Oleiros.

Este obradoiro ten como obxectivos principais revalorizar a identidade de cada muller participante desde a propia actividade corporal, así como fomentar hábitos de vida saudábeis e favorecer unha maior vida social.

Contidos que se traballarán nas sesións:

- Conciencia corporal
- Benestar postural
- Respiración e relaxación
- Tonificación muscular
- Actividade física para diferentes patoloxías
- Estiramientos
- Autoestima

Ao longo do obradoiro alternaranse a exposición de conceptos teóricos con dinámicas e exercicios que contribúen á reflexión persoal e á interiorización de ditos conceptos. Ademais, será fundamental o intercambio de experiencias e o apoio mutuo.