

Alternativa Formació 2012

Organitza:



**Ajuntament
de Tortosa**
Joventut

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General de Joventut

Programació Cicles de Formació Alternativa 2012

Març

1. TALLER DE MÀSCARES DE CARTRO PEDRA

(8h). Mínim 12 anys

CONTINGUT: Taller pràctic on aprendrem la tècnica del cartro pedra per a fer una màscara. Partint del disseny que escollim, seguirem tots els passos per a obtenir una figura d'imatgeria popular amb una tècnica tradicional. Treballarem l'argila, els motlles, el cartro pedra i la pintura. Aquesta activitat estimula la creativitat, ens apropa al món del reciclatge i ens presenta d'una manera pràctica l'artesania.

Imparteix el curs: Joan Iniesta Llop

Dates i horaris: dos torns

- dimecres: 7, 14, 21 i 28 de març de 19 a 21 hores

- dissabtes: 10, 17, 24 i 31 de març de 10.30 a 12.30 hores

Lloc: Calaix de Sastre, C/ de la Rosa, 13

Abril

2. COM ES POT COMBATRE L'ANSIETAT

(3h). Mínim 12 anys

CONTINGUT: Taller teòric-pràctic on es donarà a conèixer i s'explicarà què és l'ansietat (a nivell físic i psicològic), què la causa, com es pot diferenciar l'ansietat del dia a dia de l'ansietat patològica, estratègies per afrontar-la, etc. A més, es practicarà les tècniques de relaxació muscular-progessiva de Jacobson i Mindfulness.

Imparteix el curs: Cècili Agrament (psicòloga)

Dates: dissabte 14 d'abril

Horari: 10 a 13 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Maig

3. INICIACIÓ A LA PAUMA

(9 h). Mínim 16 anys

CONTINGUT: Taller de presa de contacte. Taller pràctic on donarem forma a la pauma i elaborarem diverses objectes amb aquesta fibra natural.

Imparteix el curs: Associació de Dones dels Reguers

Dates: dissabtes 12, 19 i 26 de maig

Horari: 10 a 13 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Juny

4. INICIACIÓ ALS MASSATGES

(8h). Mínim 16 anys

CONTINGUT: Es mostraran els diferents tècniques de massatge, s'aprendrà a sentir, localitzar i discriminar les zones més bloquejades. A més, en cada sessió hi haurà un monogràfic específic de: esquema, peus i cames.

Imparteix el curs: Miguel Àngel - Yi-yi (fisioterapeuta i osteòpata)

Dates: dijous, 7, 14, 21 i 28 de juny

Horari: 19.30 a 21.30 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Juliol

5. BALL MODERN

(8 h). Mínim 16 anys

CONTINGUT: Classe on s'impartiran els passos bàsics de diferents ritmes, que s'han agrupat en un sol curs, amb la finalitat que els alumnes aprenguin pinzellades de cada ball per tal de crear una coreografia final. Els balls que s'ensenyaran seran el hip hop, el jazz i la dansa contemporània

Imparteix el curs: Fredéric Chasselín (ballarí)

Dates: dimecres i divendres 4, 6, 11 i 13 de juliol

Horari: 19.30 a 21.30 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Setembre

6. INICIACIÓ A L'ASTROLOGIA.

(12 h). Mínim 16 anys

CONTINGUT: El curs d'iniciació a l'astrologia té com a finalitat desenvolupar el pensament astrològic, per saber interpretar la pròpia carta natal, per tal de millorar l'autoconeixement i el desenvolupament personal. El curs és totalment pràctic: l'alumne podrà, des del primer moment, veure la utilitat de l'astrologia per entendre les característiques de la seva personalitat, amb la guia de "mapa" natal com a element terapèutic i d'autoajuda.

Imparteix el curs: Mercè Espuny (terapeuta)

Dates: dissabtes 15, 22 i 29 de setembre i 6 d'octubre

Horari: 10.00 a 13.00 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Octubre

7. DANSA ORIENTAL

(7,30 h). Mínim 12 anys

CONTINGUT: Iniciació als moviments de la dansa oriental. També coneguda com a dansa del ventre, s'ha convertit en un sistema efectiu per potenciar l'autoestima i la feminitat de les persones (tant dones com homes). És un exercici sa que potencia el llenguatge corporal, amb moviments naturals i que reafirmen la musculatura, corregeix les males postures i millora la circulació sanguínia, entre altres coses. Entra en un món màgic, sensual, divertit i deixa't portar....

Imparteix el curs: Associació Rakkasha. Maite Gil i Roser Roldan

Dates: dimecres 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre

Horari: 19 a 20.30h

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Novembre

8. TÈCNiques DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

(7:30 h). Mínim 14 anys

CONTINGUT: Curs totalment pràctic, dirigit a totes aquelles persones que vulguin aprendre a relaxar-se i a introduir-se en l'autoconeixement. I també com a alliberar-se de tensions emocionals, físiques i mentals. S'utilitzaran tècniques harmòniques del sol, del ioga i de la respiració.

Imparteix el curs: Mercè Espuny (terapeuta)

Data: dissabtes: 10, 17 i 24 de novembre

Horari: 10.30 a 13.00 hores

Lloc: Centre Cívic de Ferreries

Preu de cada curs: 7.10€

Per fer les inscripcions, us heu d'adreçar a:

**Punt Jove de Tortosa,
Pl. Mestre Monclús, 2
Centre Cívic de Ferreries,
43500 Tortosa**

Tel. 977 50 45 73.

puntjove@tortosa.cat

<http://www.puntjove.tortosa.cat>

La programació, els continguts i les dates dels cursos són inicialment les que aquí s'exposen, però queden subjectes a possibles canvis, o a l'anul·lació per manca d'inscripcions, cosa que es comunicarà als alumnes inscrits. Es lliurarà diploma d'assistència.