

**CRUZ ROJA L'ALFÀS DEL PÍ ORGANIZA EN
COLABORACIÓN CON CONCEJALÍA DE
BIENESTAR SOCIAL:**

**TALLER DE MOVIMIENTO
EXPRESIÓN CORPORAL Y AUTOCONOCIMIENTO**



1º. CALENTAMIENTO Y ENFOQUE

Preparación para el desarrollo de actividad física y concentración mental.

2º MOVIMIENTO

Chi kung - Tai Chi

Estiramientos.

Expresión corporal

Relajación

3º ACTIVACIÓN MENTAL

Compresión y expresión verbal

DÍAS DE TALLER: 4,11,18 ,25 FEBRERO

HORARIO: 10.30 a 12h.

LUGAR: Casa cultura L'Alfàs del Pi

MATERIALES NECESARIOS: ESTERILLA, AGUA Y MANTA FINA

IMPARTE: AMPARO VAQUER

