

BIODANZA

Contenidos:

- Importancia de la salud emocional en los vínculos cotidianos.
- Autoconocimiento y refuerzo de la autoestima.
- ¿Cómo mejorar la comunicación afectiva en tu vida?
- La importancia del grupo y la integración comunitaria.
- ¿Cómo aumentar la creatividad?
- Autocuidado y estilos de vida saludables.

Objetivos:

- Objetivo general: Elevar la calidad de vida de los participantes.
- Objetivos específicos: Crear un espacio de participación grupal y comunitaria que se visibilice como un espacio de salud y bienestar.
- Reducir los síntomas de estrés y ansiedad.
- Liberar tensiones, aumentando la energía vital y las ganas de vivir.
- Reconectar con el sentir y el expresar las emociones.
- Estimular la autoestima.
- Mejorar las habilidades sociales y de comunicación.

Duración del curso/taller:

5 meses (inicio: 04 de febrero 2025; final: 24 de junio 2025)

Días/horario:

Martes de 17:30 a 19:30 horas.

Se imparte en:

Universidad Popular de Agüimes – C. Cultura del Cruce.

Material que debe llevar el/la usuario/a:

Ropa cómoda, y en caso de necesitarlos, calcetines autodeslizantes.

Imparte el curso/taller: Julia Patricia Rodríguez Osés