



dansa- teràpia

**Taller terapèutic
per promoure la salut
a través de la dansa
i el moviment**

Programa

“Gent gran, gent activa”

**Promoure l'equilibri
entre cos i ment a partir
del moviment, la dansa
i la música.**



Ajuntament de Ripolllet

+ciutat!

Objectius

- Promoure el benestar de cos i ment.
- Promoure l'autoconeixement i l'acceptació d'un mateix i dels altres.
- Desenvolupar la creativitat i l'expressió.
- Augmentar la capacitat de percepció i reacció.
- Promoure la confiança i l'autoestima.
- Fomentar la comunicació amb un mateix i amb els altres.
- Prendre consciència de la relació entre cos i ment.
- Crear un clima de seguretat, respecte i afecte.
- Gaudir!

Continguts

Treball individual i grupal a partir de tres eixos fonamentals en dansa: imitació, improvisació i creació.

**Tots els dilluns, del 8 de gener
al 12 de març de 2018,
de 10 a 11 h, al Casal d'Avis**
C. del Calvari, 90

- 8, 15, 22 i 29 de gener
- 5, 12, 19 i 26 de febrer
- 5 i 12 de març

Inscripcions

De l'1 al 29 de desembre de 2018
Departament de Serveis Socials

C. de la Salut, 1
Tel. 935 046 007

Places limitades a 15 participants,
majors de 60 anys