

COL-LABORACIONS AMB EL PATRONAT MUNICIPAL DE CASTELLÓ

4. CICLO DE TALLERES “SALUD Y ENVEJECIMIENTO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO PARA MAYORES DE 50 AÑOS”

**Días: 19 y 26 de octubre
2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre
14 y 21 de diciembre
11, 18 y 25 de enero**

Este Ciclo de Talleres va dirigido al descubrimiento, a través de las vivencias corporales, de los cambios que la vida y el cuerpo van experimentando y, de la reflexión

sobre ellos para aceptarlos y adaptarnos mejor. Todo eso desde la perspectiva del movimiento creativo y las vivencias corporales. De esta manera se procura dar unas herramientas para vivir y envejecer de manera más positiva y saludable.

-Por Inés Calduch, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Curso de Postgrado en Actividad Física Adaptada y posgrado en Actividad física y gente mayor. Desde hace 10 años trabaja con grupos de adultas/os especializándose en temas de mujer y envejecimiento saludable. Monitora de actividad física para la tercera edad en el Centro Especializado de Atención al Mayor de la Conselleria de Bienestar Social. Docente en diversos Cursos especializados en Actividad Física y Gente Mayor.

Horario: 18:00-20:00

Nº plazas: 20

Precio: 7,00 € (alumna/Taller)

Precio todos los Talleres: 70,00€