



Centre per a Famílies amb adolescents

cicle **CONNECTA'T**

11, 12, 13 I 14 DE JULIOL

18-20h

11 JUL. DESCONNECTAR PER CONNECTAR (RELAXACIÓ)

12 JUL. RIURE PER VIURE (RISOTERÀPIA)

13 JUL. EMOCIONS EN JOC (LUDIFORMACIÓ)

14 JUL. EL RITME AL COS (PERCUSSIÓ CORPORAL)

Adreçat a famílies amb
fills i filles adolescents,
de 12 a 20 anys
Cal inscripció prèvia
saif@bcn.cat.

Centre per a Famílies amb Adolescents

Sant Antoni Maria Claret, 64-78

932 563 560 · saif@bcn.cat

Dc. i dv. de 10 a 14 h i de dl. a dj. de 16 a 20 h

Pots demanar cita prèvia a través del telèfon

www.barcelona.cat/familia

Ajuntament de
Barcelona



cicle CONNECTA'T

LES FORMADORES



**Lu
Arroyo**

Màster en músicoteràpia, Màster en salut i nutrició, Màster Trainer en PNL, Diplomada en Educació Social. És una persona molt polifacètica amb un recorregut molt ric en diferents camps, ha treballat en companyies com Circ du Soleil, Mayumanà, la banda del Surdo, Orchestra Fireluce, és directora i cocreadora d'espectacles de dansa contemporània. Treballa per potenciar el capital humà d'empreses, a través de tallers de Programació Neurolingüística i percussió corporal. Ens regalarà utilitzar el nostre cos per expressar-nos a través del ritme.

Llicenciada en Psicologia, Màster en Ludoformació, Certificat Internacional en Coaching amb PNL, Màster en PNL, risoterapeuta, formadora, fundadora i propietària de IOCUS. Utilitza diferents eines creant una metodologia innovadora en el camp de la gestió d'equips de treball. Des de la Programació Neurolingüística, la ludoformació i el joc, crearà dinàmiques experiencials, participatives, lúdiques, compromeses, humanes que ens emocionaran segur, tant als pares com als adolescents!



**Mònica
Lapeyra**



**Montse
Pujol**

Diplomada en Educació Social, Trainer en Programació Neurolingüística, Màster en Artteràpia, Mestra en Reiki Usui, nivell bàsic de Psych-k®, Certificada en Hipnosis Eriksoniana per Jaqueline Hitchcock. Partint del seu recorregut personal d'autoconeixement, ens aproparà aquelles eines que més útils li han estat per generar canvis de consciència i gestió emocional. Oferint-nos un espai on poder sentir-nos aollits i desconnectar de les tensions del dia a dia.

cicle **CONNECTA'T**

11 JUL. DESCONNECTAR PER CONNECTAR (RELAXACIÓ)

12 JUL. RIURE PER VIURE (RISOTERÀPIA)

13 JUL. EMOCIONS EN JOC (LUDIFORMACIÓ)

14 JUL. EL RITME AL COS (PERCUSSIÓ CORPORAL)

18-20h

Des del Centre per a Famílies amb Adolescents pensem que el vincle parental és sa i funcional quan la disposició personal és oberta, equilibrada i distesa; per aquest motiu us fem quatre propostes ben diferents per fomentar aquest aspecte relacional. Seran quatre dies on, des de l'oci i el lleure, us acompanyarem mitjançant diferents tècniques i eines per la gestió emocional, potenciant el vincle afectiu i comunicatiu entre els diferents membres de la família.

Adreçat a **famílies amb fills i filles adolescents, de 12 a 20 anys** (hi poden participar de forma conjunta, o bé pares i mares sense els fills/es, o també adolescents sense els pares). Les activitats tenen una durada de 2 hores, de **18.00 a 20.00h**. Us proposarem tant activitats grupals com individuals.

cicle **CONNECTA'T**

11 de juliol

Desconnectar per connectar (Relaxació).

Ens endinsarem en la connexió amb el propi cos a través d'eines de consciència corporal i relaxació. Farem un repàs per la relaxació del cos i de la ment, per trobar una major harmonia entre allò físic, mental i emocional. Activitat conduïda per Montse Pujol.

12 de juliol

Riure per viure (Risoteràpia).

Amb aquesta eina trobarem un nou espai comunicatiu per relacionar-nos els uns amb els altres. A través del riure combatrem l'estrès i aprendrem a gestionar les emocions en un context de grup, de manera relaxada i distesa. Activitat conduïda per Mònica Lapeyra.

13 de juliol

Emocions en joc (Ludoformació).

El Joc és idoni per al desenvolupament personal i cooperatiu. I, molt important: és divertit! En aquesta proposta aprofundirem en nosaltres mateixos/es i amb els altres a través de les dinàmiques grupals que ens proposarà, Mònica Lapeyra.

14 de juliol

El ritme al cos (Percussió corporal).

La música ens la farem nosaltres! Des del nostre propi cos, trobarem en el ritme una nova forma per potenciar l'atenció i la destresa d'escoltar activament per no perdre el fil d'allò que ens comuniquem. Lu Arroyo Moreno serà la professional que farà aquest taller.