

## GRUP DE LECTURA

A càrrec de **Carmen Pellicer**

Grup de lectura gratuït on llegim llibres de creixement personal com ara practicant el poder de l'Ara de l'autor Eckhart Tolle.

Grup de lectura, exploració i pràctica d'eines de creixement personal.

Horari: dimarts de 20:00h a 21:30h al Restaurant del Sol

## DESCOBREIX LES TEVES EMOCIONS

A càrrec de **Darío Nogués**

Va ser Daniel Goleman, amb el seu "best seller" (intel·ligència emocional) va posar de moda i a la llum del dia la importància del coneixement de les emocions, per viure una vida conscient i de qualitat, tant per a un mateix com pels grups humans.

En si mateixes, les emocions no són ni bones ni dolentes, compten amb un valor adaptatiu inherent, a les que, se les hi ha de sumar algunes funcions més.

En aquesta sèrie de taller ens endinsarem a conèixer que són les emocions, quines funcions tenen, les alteracions emocionals i, en detall, explorarem 4 de les emocions bàsiques; por, rabia, tristesa i alegria.

Taller en què conèixer, explorar i posar les bases per a una sana gestió de les emocions, en un mateix i en les altres persones.

**Objectius:**

- Prendre consciència de les pròpies emocions.
- Conèixer que volen dir-nos les emocions.
- Adquirir recursos per a la gestió emocional.
- Augmentar la consciència en general.

Cinc tallers de 2,5 hores de duració.

Horari: dimarts a la tarda (hora a concretar)

## CLASSES DE IOGA

A càrrec de **Àngela Riba**

Les classes que s'impartiran seran encaminades a iniciar-se en les postures del Hatha Yoga.

El conjunt de la pràctica se centrarà en postures que beneficien el cos en molts aspectes; físicament com en l'àmbit mental, tonificant i desbloquejant el cos per tal que en sentim molt més agils.

Calmant la ment mitjançant la respiració que s'utilitza al llarg de tota la pràctica de postures.

En definitiva, el ioga ens ha de servir per sentir-nos millor en tots els aspectes. Pagament per classe.

Si no vens no pagues!

Horari: Dilluns de 17:30h i a les 19:30h Lloc: teatre Nu

## IOGA PER INFANTS

A càrrec de **Margarita Riera**

Coneixer els beneficis que el ioga aporta en la millora personal i en el desenvolupament integral dels infants. Els exercicis de ioga ajuden a harmonitzar el cos, la ment i les emocions. En aquest sentit, treballarem les emocions, prendrem consciència del cos i de la respiració, experimentarem el plaer de la relaxació i potenciarem la concentració.

**Objectius:**

- Afavorir el clima de relació entre els infants.
- Expressar i canalitzar emocions.
- Prendre consciència del cos i de la respiració.
- Potenciar la relaxació.
- Millorar l'atenció i la concentració dels nens i nenes.

Horari: a concretar un dia a la setmana.

## TALLER DE SARDANES

A càrrec de **Iris Garcia**

Taller de durada de un trimestre per aprendre i practicar les sardanes.

Horari: Dimecres de 18:00 a 19:00h.

## · INSCRIPCIONS ·

L'Ajuntament de Tous vol agrair als professors d'aquests cursos la seva disposició i col·laboració en l'Aula de Formació Municipal. També als alumnes, la seva participació i respecte pels materials dels quals disposaran, així com de les instal·lacions públiques o privades que, en aquests cursos, se'n facin ús.

Fins al dia **6 de febrer** de 2017  
Ajuntament Sant Martí de Tous T. 938096002.  
*Horari d'atenció al públic:*  
Dilluns a divendres de 9:00h a 13:30h  
Dilluns tarda de 16:30h a 19:00h

 @AjuntamentdeTous  @visit\_tous

# NOU ANY, NOUS CURSOS!

OFERTA DE FORMACIÓ · FEBRER 2017 ·

· CURSOS D'IDIOMES I REFORÇ ·

## TO THE UNIVERSE AND BEYOND

Fiona, amb 18 anys d'experiència, ensenyant Anglès a nens i adults, amb un mètode natural i divertit!  
Per tots els nivells i edats.

## CLASSES PER NENS D'ESO

A càrrec de **Fiona Williamson**  
Horari: Dilluns Classe d'una hora i mitja; 17:45 a 19:15 h

## CLASSES A MIDA SEGONS LES NECESSITATS DE CADASCÚ

A càrrec de **Fiona Williamson**  
Si busques quelcom més exclusiu, no trobes el que busques o qualsevol altre dubte, truca'm!  
Segur que ens entedrem!

## CLASSES PER NENS DE PRIMÀRIA

A càrrec de **Fiona Williamson**  
Grups reduïts! 4-7 nens  
Dimarts: 17:30 a 18:30h  
Divendres: 16:30 a 17:30h



## CLASSES PER ADULTS BEGINNES (UN PRIMER TAST D'ANGLÈS)

A càrrec de **Fiona Williamson**  
Horari: Dilluns 15:15 a 16:15h

## ADULTS INTERMEDIATE

A càrrec de **Fiona Williamson 625125314**  
Horari: Divendres 11:25 a 12:25h

## ADULTS ADVANCED

A càrrec de **Fiona Williamson**  
ADV. Horari: Dilluns 19:30 a 20:30 i 20:30 a 21:30h  
INTER. Horari: Divendres 11:25 a 12:25h

## ARTS (PLASTICA) AND SCIENCE (CONEIXAMENT DE MEDI)

## PER NENS DE PRIMÀRIA (4-5nens)

A càrrec de **Fiona Williamson**  
Dirigit a nens i nenes de 5 a 7 anys.  
Horari: Dimarts: 16:30 a 17:30h  
RÀPID, NO HI HA GAIRES PLAÇES!

## CLASSES D'ESTUDI ASSISTIT

A càrrec d'**Elisenda Rabell**

En aquestes classes és dona suport a l'estudi, reforçant les matèries que tenen més dificultats, com aprendre tècniques d'estudi. Per alumnes de 1r a 4t d'ESO.  
Horari: els dijous de 16:30 a 18:00h Lloc: Punt Jove

## CURS FITNESS&AERÒBIC

A càrrec de **Sandra Pérez 616485842**

Horari: Dimarts i Dijous de 20:15 a 21:15h  
Lloc: Gimnàs de l'escola Cérvola Blanca

## CURS HATHA IOGA

A càrrec de **Darío Nogués 636104784**

Horari: Dimecres de 19:00 a les 20:15 h  
Lloc; Gimnàs de l'escola Cérvola Blanca

## CURS IOGA KUNDALINI

A càrrec de **Pol Bertran**

Dilluns de 21:15 a 22:15h Lloc: Gimnàs de l'escola Cérvola Blanca.  
Dimarts de 17:00 a 18:00h Lloc: Teatre Nu

## ESPAI DE DANSA I CREACIÓ

A càrrec de **Júlia Martínez 639056343**

Dimarts: Dansa I (P4-P5) 17:00 a 18:00h  
Dansa II (1r-2n) 18:00 a 19:00h  
Lloc: Gimnàs de l'escola Cérvola Blanca

## EL MÈTODE PILATES

A càrrec de **Margarita Riera**

Dilluns i dimecres de 20:30 a 21:15h Lloc: Teatre Nu

## CURS DE ZUMBA

A càrrec de **Margarita Riera**

Activitat física coreografiada i amb acompanyament musical.  
Dilluns i dimecres de 15:15 a 16:00 Lloc: Teatre Nu

## TALLER DE CIRC

A càrrec de **Xell Esparrach**

Alumnes de P3, P4, P5: 16:30 a 17:30h  
Alumnes de 1er a 3er: 17:45 a 18:45  
Alumnes de 3r a 6è: 18:45 a 19:45  
Els dimecres al Teatre Nu

## CURS DE BOLLYWOOD

A càrrec de **Sílvia Carreras 680766384**

Dimarts de 20:00 a 21:30h a la Casa del Teatre Nu

## CURS DE DANSA ORIENTAL INICIAL

A càrrec de **Laura Diaz**

Dimecres de 12:30 a 13:30h Lloc: Casal de Tous

## FIL I AGULLA

A càrrec de les **Germanes Moreno 649501380**

Dilluns de 15:00 a 17:00h Lloc: Casal d'Avis

## PINTURA · DIBUIX ARTÍSTIC

A càrrec de **Lourdes Doñate 938096011**

Dijous de 10:00h a 11:30h Lloc: Casal d'Avis

## · PELS GRANS DE TOUS ·

## CURS DE COUNTRY

A càrrec d'**Angels Riba**

Dimarts i dijous de 10:00 a 11:00h Lloc: Casal de Tous

## GIMNASTICA GENT GRAN

A càrrec de **Cristina Grados** de Global Salut **687575579**

Dimarts de 18h a 19h i de 19h a 20h Lloc: Casal de Tous

## PINTURA MANUALITATS

A càrrec de **Lourdes Doñate**

Dijous de 10:00 a 11:30h al Casal d'Avis

## CURS “FEM LABORS”

A càrrec de les **Germanes Moreno**

Dilluns de 15:00h a 17:00h al Casal d'Avis

## VITAL ACTIVITY

Activitat física adaptada!

Dilluns · Activitat Física Saludable

Hora: 10:00h a 12:00h al Casal de Tous i parc de la Salut

Dimecres · Memòria Activa i Benestar

Hora: 10:00h a 12:00h al Casal d'Avis

Dijous · Activitat Física Saludable

Hora: 18:00h a 20:00h al Casal d'Avis

## · NOVES OFERTES ·

### REFORÇ ESCOLAR:

#### COM APRÈN EL TEU CERVELL?

A càrrec de **Laura Castillo 661 150 335**

En aquest espai, anirem un pas més enllà del reforç escolar que tots coneixem. Descobrirem l'origen de les nostres dificultats, superarem les nostres pors i inseguretats i trobarem el nostre mètode d'aprenentatge! Quasi tots els cervells són capaços de treure notes excel·lents, tot i així, a vegades aquestes capacitats no es veuen reflectides en les notes dels nens i nenes.

En aquest espai facilitarem als nens i nenes eines per millorar el seu rendiment acadèmic, els demostrarem que són capaços d'assolir tot el que es proposin i que les barreres se les posa un mateix.

Horari: Dilluns i dimecres (horari a convenir)

#### ESPAI D'ESTUDI (ALUMNES D'ESO)

A càrrec de **Laura Castillo**

Et costa concentrar-te? A vegades et vols posar a estudiar i no saps com fer-ho? Estudies moltes hores i el teu esforç no es veu reflectit en els resultats?

A l'espai d'estudi trobaràs l'ambient que necessites per aconseguir la màxima concentració i disposaràs de l'assessorament d'una professional que et facilitarà les eines necessàries per superar les dificultats i els dubtes que et sorgeixin durant la teva hora d'estudi.

Horari: Dilluns i dimecres 19.30h a 20.45h (mín.4 màx.10)

### CLASSES D'ANGLES PER A NENS I NENES D'ESO I PRIMÀRIA

A càrrec de **Marta Gràcia 690 084 686**

Sempre has pensat que l'anglès és molt important i vols practicar més tot el que aprens a la classe?

Et costa aprendre'l i necessites ajuda per aprovar els exàmens i entendre tot el que t'expliquen?

T'ajudaré amb tot el que faci falta! Farem grups reduïts agrupats per cursos i aprendre'm molt.

Horari: Dijous i divendres a partir de les 16:00h.

Lloc: C/Les Voltes, número 2, primer pis.

### GUITARRA INICIACIÓ (adults)

A càrrec de **Laura Castillo**

Tens la guitarra aparcada a l'armari de casa?

Ja és hora que li toqui una mica l'aire!

Al curs d'iniciació de guitarra li traurem la pols i la farem sonar! T'hi animes?

Horari: Divendres de 20:00h a 21:00h

### MOVIMENT/DANSA EXPRESSIU/CREATIU

A càrrec d'**Assumpta**

Un espai d'expressió per mitjà de la dansa i el moviment lliure.

L'objectiu del taller és sentir la unió entre el cos i la ment, alliberar les tensions físiques i accedir als estats emocionals propis, creant un lloc per compartir des de l'autoexpressió i el companyerisme.

És combinant exercicis guiats, experiències de dansa improvisada i un espai d'integració verbal de les experiències evocades.

**Indispensable portar roba còmode pel moviment**

Horari: divendres de 15:45h a 17:00h al Casal de Tous

### TALLER RE-CONNECTA

A càrrec de **Carmen Pellicer 658302347**

Taller d'autoconeixement dintre del mar de Coaching i el Mindfulness, dissenyat per donar un impuls a la teva vida i rebre eines per assolir els teus objectius

Horari a concretar

### TALLER C.A.L.M.A

A càrrec de **Carmen Pellicer**

És un programa dirigit a nens/as i joves de perfil TDAH (Ment dispersa, Impulsivitat, Hiperactivitat)

A través del qual aprendran, al llarg de 8 sessions, a entendre, a entrenar i a transcendir la seva ment per minimitzar els símptomes del TDAH. A la vegada que augmenten la seva Concentració, redueixen la seva Impulsivitat i aprenen a autoregular la seva Hiperactivitat.

Horari a concretar