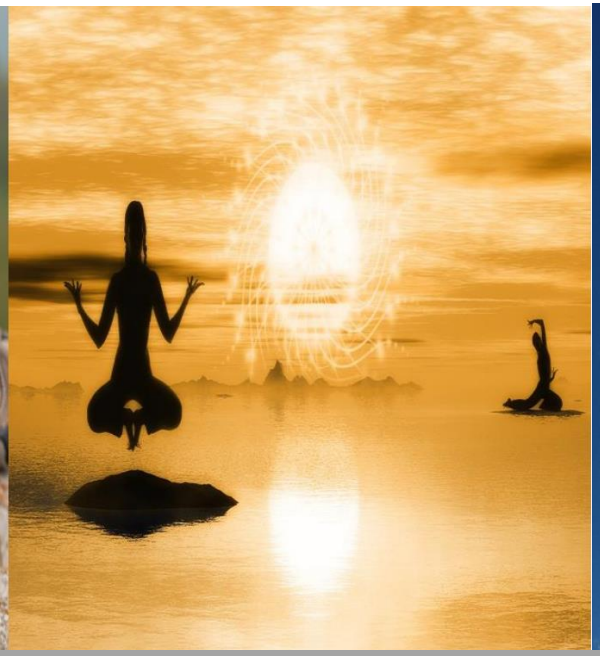

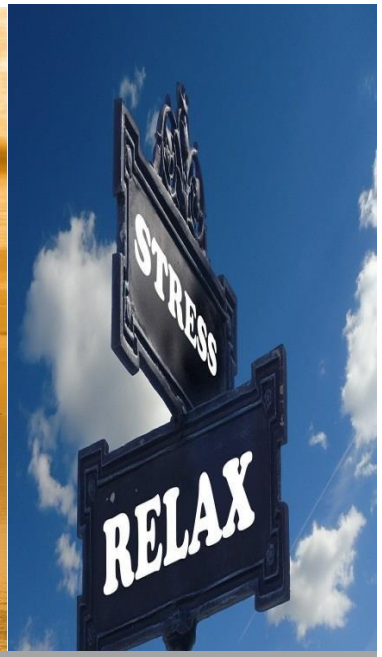

ASOCIACIÓN TOC

GRANADA

CUADRANTE DE TALLERES

*****A los talleres se puede acudir libremente sin inscripción previa, salvo los que la coordinadora, Kety, os pida inscribiros.**

Podéis apuntaros a esos talleres que requieren inscripción mediante Whatsapp al número de Kety, tlf: 659 94 46 43 o hacerlo a través del Grupo "Talleres".

******. Aquellos que vengan por el programa "Ven a Concernos" cuentan con una semana gratis en todos los talleres.***

****** PARA LA PARTICIPACIÓN EN CUALQUIERA DE NUESTROS TALLERES SE RUEGA PUNTUALIDAD!!!***

EL PRECIO DE CADA TALLER ES ORIENTATIVO Y SE CONSIDERARÁ DONATIVO: QUIEN NO PUEDA PAGARLO, O SÓLO PUEDA PAGAR PARTE, NO PERDERÁ EL TALLER. NADIE PERDERÁ UN TALLER EN EL QUE ESTÉ INTERESADO POR RAZÓN ECONÓMICA.

EL CUADRANTE LO TIENES BAJO ESTAS LÍNEAS:

TALLERES DE LA ASOCIACIÓN TOC GRANADA

LUNES	**YOGA**: 17,00-18,15 h (traer esterilla) 15€ mes		**AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES:** 18,30-20,00h 15€ mes.	
MARTES	**AYUDA MUTUA: HABLANDO CON RECUPERADOS** DE 17,00 A 19,00 H Gratuito			
MIÉRCOLES	**MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL:** 16,30 A 18,00 H 15 € mes	**PSICOEDUCACIÓN PARA EL TOC:** Semanas alternas de cada mes. 18,15-19,15 h. Gratuito	**GESTIÓN DE LAS EMOCIONES:** Semanas alternas de cada mes. 18,15-19,15 h Gratuito.	
JUEVES	**EQUINOTERAPIA (MONTA O INTERACCIÓN):** Cada jueves de 10,00 a 12,00. Información: kety 659 94 46 43 45 €/mes.		**TALLER DE PREVENCIÓN DE RESPUESTA:** 17:30 A 18:30. 15€ mes	**CREATIVIDAD E IMPROVISACIÓN:** Cada jueves, 18,30 a 19,30 h. Gratuito
VIERNES	**TERAPIA CON PERROS:** Cada viernes. 10.00 - 11 00 h. 20€ mes.	**AYUDA MUTUA:** 17,00-18,30 Gratuito	**AYUDA FAMILIARES:** 1º y 3º viernes de cada mes. 18,30-20,00 h (si es festivo, pasa al siguiente viernes). Gratuito	**NUTRICIÓN:** 2º y 4º viernes de cada mes. 18,45-19,45. Gratuito.
SÁBADO	**CULTURAL:** Cada sábado 10, 00 h. Consultar. Gratuito	**TALLER LITERARIO Y ARTÍSTICO:** Sábados alternos 18,30-19,30. Gratuito	**TALLER DE CREACIÓN DE CORTOS CINEMATOGRÁFICOS:** Sábados alternos 18,30-19,30. Gratuito	
DOMINGO	**SENDERISMO:** Cada domingo siempre que el tiempo lo permita. De 10,00 a 13,30 h. Quedamos en la Sede. Gratuito			

Independientemente de estos talleres fijos, la Asociación TOC Granada organiza frecuentemente otros talleres de interés (danzaterapia, manualidades…); jornadas gastronómicas y de convivencia; viajes culturales y de naturaleza, etc. La información al respecto se publicará en nuestra WEB, REDES SOCIALES y GRUPOS DE WHATSAAP.