

Bioenergética y musicoterapia. Isabel Luñansky (ASIMU)

Dirigido a mejorar el estado general de la salud tanto física como psíquica y fortalecer la autoestima y auto-confianza en uno mismo

- Introducción a la Bioenergética y Musicoterapia
- Ejercicios de Bioenergética focalizados en distintas partes del cuerpo
- Trabajar las tensiones musculares
- Destruir los bloqueos emocionales
- Revisar el modelo respiratorio personal
- Integrar aspectos vibracionales y sonoros a nivel energético

Calendario: **3, 4 y 5 de Julio** de 9:30 a 13:30 h . 12 h.

Lugar: CEIP Mediterráneo La Manga

Precio: 25,20 €

Musicoterapia: Técnicas de relajación y alivio del estrés. Isabel Luñansky.(ASIMU)

Dirigido a ofrecer técnicas de relajación para el alivio del estrés desde la musicoterapia

- Trabajar la relación sonido-respiración
- Explorar el ritmo respiratorio personal
- Descubrir las alteraciones del ritmo respiratorio personal en situaciones de estrés.
- Profundizar en la búsqueda armónica del ritmo respiratorio.
- Respiración y actividad versus respiración y descanso.
- Elementos con influencia negativa en el estrés cotidiano.
- Técnicas de visualización dirigidas a lograr el estado de bienestar.

Calendario: **20 ,21 y 22 de Junio**. De 9:30 a 13:30 h. 12 h.

Lugar: Universidad Popular. Aula José Hierro

Precio: 25,20 €

Mejora la convivencia con tu perro. Raúl Hernández Lorente

¿Alguna vez al llegar a casa has descubierto horrorizado/a que tu perro se ha comido tus zapatos preferidos? ¿Cuándo estás comiendo no para de pedirte comida? ¿Tira de la correa cuando lo sacas a pasear? ¿Te gustaría disfrutar del tiempo de ocio con él en vez de pasar el tiempo diciéndole lo que no tiene que hacer?

Con este curso pretendemos ampliar el conocimiento de los/as participantes sobre el mundo canino y sus peculiaridades, mejorando de esta forma la relación existente entre personas y perros.

Calendario:**26-27 de Junio** de 9:30 a 12:30 h **28-29 de Junio** de 9:30 a 11:00 h 6 horas teóricas. 1 h 30' práctica.

Lugar: Universidad Popular. Aula 1

Precio: 15,75 €

Fotografía en Inglés. Digital Photography Workshops. Level aprox B1 and suitable for expats. Fructu Navarro.

Aprende a realizar mejores fotos practicando el inglés

- Learn Basic and necessary Photography concepts
- Photography camera and mobile device
- Best camera uses
- How digital photography works
- Exposure controls and equipment's control
- Light and its determination when shooting
- Composition, how to take better images

Calendario: **27 y 29 de Junio** . De 9:30 a 12:30 h. 6h.

Lugar: Universidad Popular. Aula 2

Precio: 12,60 €

Dibujo de anatomía humana.Sergio Urán

Este curso desarrolla en términos gráficos y en vistas a su aplicación artística, una observación razonada de la morfología del ser humano y de su variedad de apariencia en base al estudio descriptivo de su anatomía.

- Técnicas de representación gráfica
- El dibujo anatómico
- Análisis formal de la figura humana
- Tratamiento artístico de la figura humana

Calendario: **Del 6 al 29 de Junio**. Martes y Jueves de 9:30 a 11:00 h. 12 h

Lugar: Universidad Popular. Aula Pintura

Precio: 25,20 €

Customiza tu vida .Crea tu almohada de sueños. Nati Serrano. Elena Marcos

Combina técnicas básicas de costura y estampación textil para customizar la almohada de tus sueños .Desde un trabajo de introspección y búsqueda interior afloraremos nuestros proyectos, ideas y deseos más queridos.

Calendario: **20 y 22 de Junio**. 9:30 a 12:30 h. 6 Horas.

Universidad Popular .Aula Taller

Precio: 12,60 €

Positiviza tu vida. La caja viajera. Nati Serrano. Elena Marcos

Realizaremos una sencilla caja plegable de tela con un mensaje que viaje con nosotros a cualquier sitio para luego regresar al hogar llena de recuerdos y tesoros. Utilizaremos telas de colores combinados y las customizaremos con técnicas de tampografía y estampación textil.

Calendario: **29 y 30 de Junio** .9:30 a 12:30 h .6 h.

Lugar: Universidad Popular. Aula taller

Precio: 12,60 €