

Arquitectura cuerpo y mente

(actividades físicas y recreativas para fortalecer el cuerpo y la mente)

Al hacer ejercicio nos centramos en el plano físico, cómo reducir grasa o fortalecer la musculatura. Pero la salud cerebral también es clave para el bienestar.

El cerebro es como un músculo que se atrofia si no se estimula, y que también envejece, por eso son tan importantes las actividades para mantenerlo sano. Tener el cerebro en forma ayuda a tener conexiones neuronales más fuertes y fiables, y evita que se deterioren los procesos cerebrales. En función de lo sano que se encuentre, se podrá determinar la capacidad cognitiva del día a día. El cerebro necesita nuevos retos de forma continua y las neuronas necesitan nuevos desafíos para mantenerse activas.

¿Qué es Arquitectura cuerpo y mente?

Son diferentes actividades y disciplinas cuyo objetivo y metodología persiguen la plasticidad neuronal y física, el fortalecimiento de la musculatura, la reeducación postural, la estimulación cognitiva- emocional a través del entrenamiento físico y mental, es decir, mediante diferentes ejercicios, actividades y herramientas lograremos tener un cerebro y cuerpo en muy buen estado.

¿Qué beneficios tiene entrenar la mente y el cuerpo?

A nivel físico:

- *fortalece la musculatura estructural,
- *recupera el equilibrio y la coordinación
- *previene lesiones,
- *protege las articulaciones,
- *activa el sistema circulatorio,
- *alivia dolores,
- *ayuda a combatir la flacidez y las arrugas

A nivel neurológico y psicológico:

- *previene la aparición de enfermedades neurodegenerativas (y en caso de que existan, atenúa la sintomatología y procura más calidad de vida),
- *estimula las capacidades cognitivas, como la memoria y la atención,
- *estimula la secreción de hormonas que controlan las emociones y regulan el estado de ánimo, disminuyendo los síntomas de ansiedad y depresión,
- *mejora las relaciones sociales,
- *aumenta la autoestima,
- *motiva una mejora de la conducta,
- *aumenta la capacidad cerebral.

¡¡Si entrenamos para ser una persona fuerte física, mental y emocionalmente, nos cambiará la vida!!

¡Comenzamos en Octubre!

Abierta la inscripción: Ayuntamiento de Piedralaves

PROFESOR
PEDRO
FERNÁNDEZ GARCÍA

CHI KUNG y MEDITACIÓN

PROPUESTA DE
ACTIVIDAD DE
COLABORACIÓN
MUNICIPAL



el cultivo de la salud

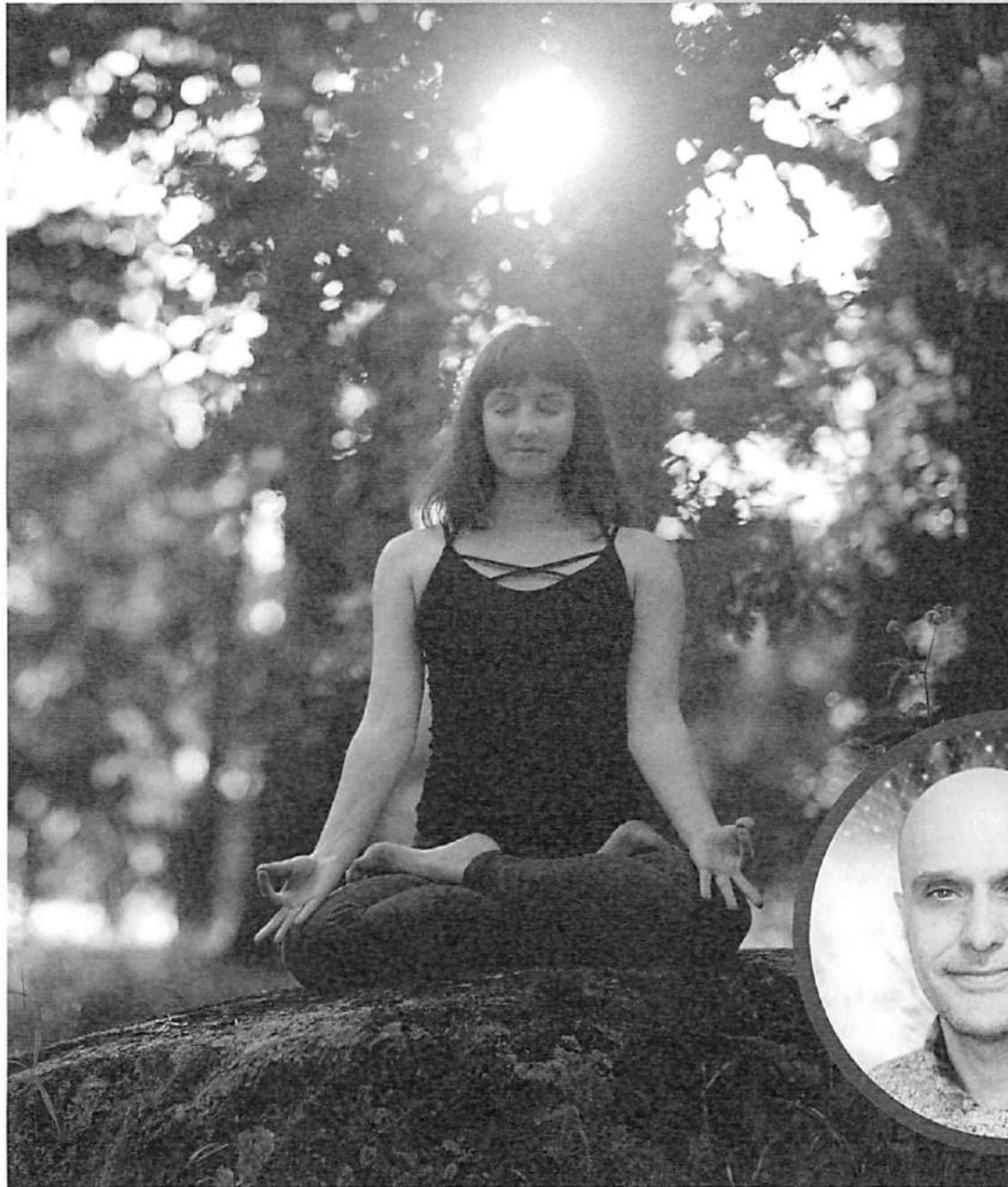
QUE ES EL CHI KUNG

El Chi Kung es un conjunto de prácticas que combinan suaves movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración, y están dirigidas a mejorar la salud, la estructura corporal, la coordinación y el equilibrio, y a aumentar la vitalidad y la atención.

Es sencillo, fácil de aprender y accesible para todos sea cual sea la edad y condición física de inicio. Además son prácticas de bajo impacto para las articulaciones.

Además se va a combinar con diferentes prácticas de meditación y relajación.

DURACIÓN Y CONTENIDO DE LA CLASE:



Dos clases semanales en sala de hora y media de duración (3 horas semanales) en horario de mañana del 1 de octubre 2025 al 31 de mayo 2026.

Cada sesión consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de automasaje, movilidad articular, coordinación y equilibrio (20 minutos).
- Una parte de circulación energética (20 minutos).
- Una parte de prácticas de un estilo de Chi kung específico (20 minutos).
- Una parte final de meditación y relajación.

Beneficios de las clases:

Revitalización, fortalecimiento del cuerpo, relajación, serenidad, equilibrio, mejora en la salud, retraso del envejecimiento, aumento de la flexibilidad, claridad mental, mejora de la atención y de la concentración.



Pedro Fernández García.

Profesor de Chi Kung certificado en el Instituto Internacional de Qi Gong con experiencia de más de 15 años impartiendo clases regulares, talleres y cursos de distintos estilos de Chi Kung y de monográficos dirigidos a mejorar la salud de la personas.

**MEMORIA JUSTIFICATIVA PARA ACTIVIDAD
EN COLABORACION CON EL
AYUNTAMIENTO DE PIEDRALAVES**

ACTIVIDAD: COSTURA
MONITORA: ALICIA SASTRE SUÁREZ

¿QUIERES HACERTE TU TRAJE REGIONAL?

¿QUIERES CONFECCIONARTE TU PROPIA ROPA?

¿QUIERES RECICLAR ESOS TRAJES DE FIESTA, BODAS O COMUNIONES QUE YA NO TE PONES?

**TIENES LA OPORTUNIDAD DE APRENDER TODO ESTO Y MUCHO MAS EN UN AMBIENTE
AGRADABLE, COSIENDO , CHARLANDO Y APRENDIENDO**

-CONFECCION DESDE CERO DE TODO TIPO DE ROPA O ACCESORIOS Y/O
TRANSFORMACION DE UNAS PRENDAS EN OTRAS

-APRENDER A HACER TRABAJOS BASICOS

- Hacer Bajos
- Coser pinzas
- Entretelar
- Coser vistas
- Fruncir.
- Hacer ojales.
- Coser pasacintas
- Coser un botón.
- Poner cremalleras.
- Acabados de costura.
- Coser cinta al bias
- Planchado para facilitar la costura.

-RECICLAJE DE PRENDAS PARA DAR NUEVA VIDA A PRENDAS QUE YA NO TE PONES

-TRANSFORMACION Y RECICLAJE DE VESTIDOS DE FIESTA, BODAS ,COMUNIONES ...

-CONFECCION TRAJES REGIONALES

-HACER TUS PROPIOS PATRONES

-CONFECCION DE BOLSOS, MOCHILAS, BOLSAS , MONEDEROS, NECESER...

-ROPA Y ACCESORIOS PARA BEBE COMO CAMBIADORES, PAÑALERAS, SABANITAS...

-MUÑECOS

-ADORNOS PARA CASA, FIESTAS , OCASIONES ESPECIALES, NAVIDAD.....

-APRENDER A COSER CON MAQUINA

-BORDADO

-FORRADO DE ZAPATOS Y MUCHO MÁS...

Propuesta de Actividad Sociocultural de Colaboración Municipal

Denominación:

TALLER MATINAL DE ESCRITURA Y LECTURA COMPARTIDA

Destinatarias: _____ Adultos. Entre 10 y 15 participantes.

Temporalización: _____ **Una sesión** a la semana de **dos horas** de duración

La actividad comenzaría la primera semana de octubre de 2025 hasta fin de mayo de 2026.

Justificación

Cuarto año consecutivo presentando un Taller que explorando nuestra creatividad y expresividad.

Este año quiero centrarme en la creación de historias y relatos, en su escritura y en su narración oral. Centrarme en el compartir, en la lectura en voz alta de aquello que nos atrapa, de la escritura de aquello que se nos mueve por dentro.

Cada año un paso adelante más, las participantes habituales han probado de lo que son capaces, lo importante que es tener la cabeza activa y lo sorprendidas que están al verse haciendo cosas que nunca se habían imaginado que pudieran hacer.

Nuestro taller está pensado para moverse, para despertar, para pasarlo bien, para hacerse oír, para escuchar, para imaginar, para quitarse miedos, para jugar.

Desde la lectura, la escritura, la expresión corporal, la narración oral, el juego, siempre el juego, nos planteamos crear y construir propuestas escénicas.

Objetivos

Objetivo Principal:

Compartir experiencias de trabajo individual al grupo.

Crear relatos a partir de propuestas de acción.

Objetivo Personales:

- Desarrollar la lectura en voz alta.
- Desarrollar la expresión escrita.
- Desarrollar la expresión oral.
- Desarrollar las capacidades de la voz.
- Aprender a hablar en público
- Aprender técnicas para presentarse ante el público.
- Aprender a cuidar y a cuidarse.
- Trabajar la escucha activa.
- Aprender a dar y recibir críticas.
- Afianzar la seguridad y confianza de cada participante.
- Fomentar la desinhibición personal.
- Reconocer sus emociones y las de sus compañeros/as.
- Aprender a expresar y compartir sus emociones.
- Fomentar prácticas de expresión no agresivas.

Objetivos Grupales:

- Respetar los ritmos de cada participante.
- Aprender a aceptar las diferentes individualidades.
- Fomentar la convivencia, el trabajo con y en armonía.
- Fomentar la cooperación.

- Fomentar el compartir y el trabajo en equipo.
- Desarrollar la creatividad personal y colectiva .

Metodología

Lúdica.- el juego como origen de todo, como motor de las dinámicas y lo que va a poner en marcha cada propuesta. Partimos en cada sesión de una propuesta lúdica. A partir de ahí trabajamos un aspecto que puede ser la voz, el movimiento, la mirada, el contacto, la improvisación, la atención, la expresión.

Creativa.- la creatividad está en el aire, valor para atraparla y mostrarla.

Participativa.- cuenta con todas, ser parte para formar parte.

Respetuosa.- respeto como principio vital para relacionarnos. Escucha y Empatía.

Cooperativa.- Trabajar con, en compañía, con el otro en aras de lograr objetivos.

Proactiva.- ley fundamental de la improvisación: siempre tirar para delante con cada propuesta del compañero/a.

La primera puerta que abriremos será la del juego. Jugar siempre es deseable y siempre tenemos ganas de jugar. Después iremos abriendo otras que se llamarán Improvisación, Lectura Dramatizada, Movimiento, Cuento, Escritura Creativa, Narración Oral, Expresión Corporal y otras que vayamos descubriendo. La Memoria tendrá su espacio y su trabajo. La presentación ante los otros será importante. El gestionar los nervios. El sentirse con confianza y seguridad.

Contenido

Juegos	Cuentos	Lecturas Dramatizadas	Improvisación
Creación de Textos	Escritura Creativa		Narración Oral Escénica

Responsable

Nieves Batanero Rodríguez

Licenciada en Comunicación Audiovisual, Monitora de Tiempo Libre, Postgrado en Teatro Sensorial y Dinámica del Juego.

Con experiencia en el trabajo con personas de diferentes edades en talleres de creación audiovisual y escénica.

Me gusta trabajar desde propuestas creativas, sacando el potencial expresivo que tienen todas las personas dentro. A partir de diferentes dinámicas, ejercicios y juegos, se va construyendo una red de confianza y respeto muy necesaria para el trabajo artístico grupal.

En el taller, las personas se descubren a si mismas recitando, interpretando, provocando, realizando cosas que no se imaginaban que fueran capaces nunca de hacer. Y eso es muy gratificante.



HILVANANDO REDES® es un taller para personas adultas y mayores que quieren seguir cumpliendo sueños, que están llenas de cosquillas por hacer cosas y compartirlas, que les gusta reírse a carcajadas y maldecir si hace falta, que necesitan volver a encontrar relaciones de pertenencia y actividades donde poder conectarse consigo mismo y con los demás; para personas que por diversas circunstancias se han quedado a un costadito de la sociedad porque entendían que los cambios iban muy deprisa.

HILVANANDO REDES® es el comienzo de un largo y maravilloso viaje que nos hará reaprender a establecer lazos con personas que nos resuenan afines, ya sean de nuestro entorno como de lugares más lejanos... Para lograrlo haremos diferentes actividades: LUDOTERAPIA (diferentes juegos físicos y de mesa) RISOTERAPIA, SONOTERAPIA (utilización de melodías e instrumentos musicales), TÉCNICAS RESPIRATORIAS Y DE RELAJACIÓN, CLASES DE EXPRESIÓN CORPORAL, BAILES, DINÁMICAS DE ESTIMULACIÓN CREATIVA, APRENDIZAJE DE HERRAMIENTAS Y LENGUAJE DIGITAL (uso del móvil, tablet u ordenador para conectar digitalmente con las administraciones como con personas a través de las redes sociales)

En estas sesiones cada participante será el protagonista y podrá hilvanar su red con propuestas propias en función de la temática del día.

En estas sesiones podremos tomar café, refrescos, mucha agua ¡siempre!, cantar, debatir, hacer meriendas y celebraciones, donde lograr un espacio único de bienestar y disfrute pleno.

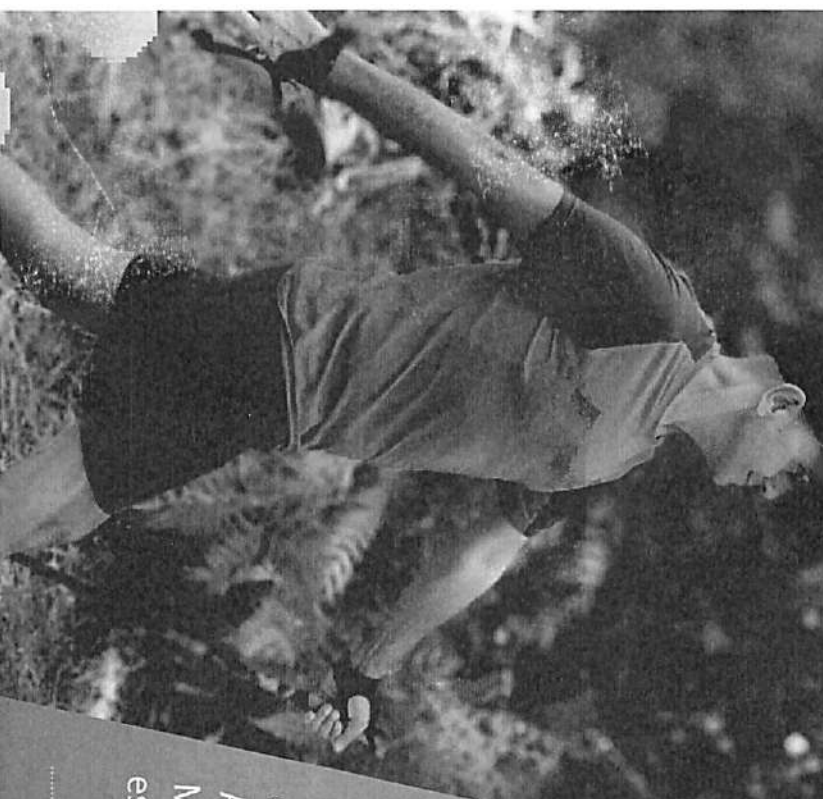
En estas sesiones crearemos un laboratorio de emociones positivas generando un efecto de plenitud residual en todo nuestro organismo

¡Es el momento de dar el siguiente paso y comenzar a hilvanar nuestra red con clases variadas y divertidas!!

¡Comenzamos en Octubre!

Abierta la inscripción: Ayuntamiento de Piedralaves

PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE COLABORACIÓN MUNICIPAL



MARCHA NÓRDICA



QUÉ ES LA MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica es una práctica deportiva que consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados que permiten trabajar tanto las piernas como la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y espalda). Es sencilla, fácil de aprender y accesible para cualquier persona que pueda caminar sin dificultad. Además es una actividad de bajo impacto para las articulaciones. Para practicar Marcha Nórdica sólo se requiere ropa y calzado deportivo y, eso sí, unos bastones específicos que son aportados por el instructor.

QUÉ BENEFICIOS TIENE

Practicar Marcha Nórdica nos permite mejorar de forma sencilla y natural la condición física, tonificar la musculatura (se utiliza el 90 % de los músculos del cuerpo), sin cargar de forma excesiva las articulaciones, y corregir distintos desequilibrios posturales. También refuerza el sistema inmunitario, mejora la coordinación de brazos y piernas, disminuye la grasa corporal y activa el sistema cardiovascular.

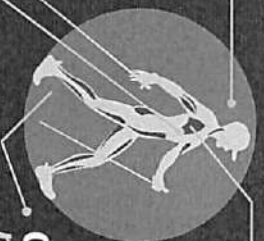


**FOCALIZA
LA ATENCIÓN**

**Mejora el equilibrio
y la coordinación**



**FORTALECE
la resistencia cardiovascular**



Utilizamos el

90%

de nuestros músculos

CORRIGE LA

postura corporal



Cada salida de marcha nórdica consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de calentamiento.
- Una parte de clase práctica para aprender las bases de la marcha nórdica y de ejercicios de coordinación y fortalecimiento.
- Una caminata por pistas y senderos en torno a Piedralaves.
- Una parte de estiramientos.

DURACIÓN Y CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD

Clases-salidas de marcha nórdica 3 horas a la semana al aire libre (pistas y senderos cómodos) **en horario de mañana. Del 1 de octubre de 2025 al 31 de mayo de 2026.**

Equipo necesario: Sólo se requiere ropa y calzado deportivo (zapatillas deportivas o de montaña).

Se incluye el uso de bastones (son específicos para esta actividad), hasta que las participantes decidan adquirir unos propios.

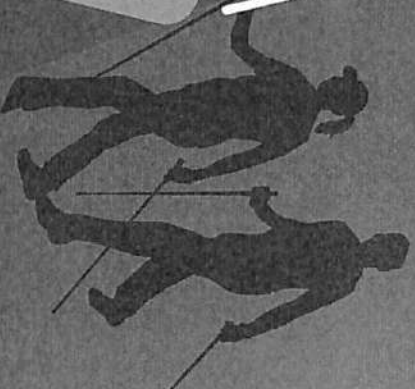
PEDRO FERNÁNDEZ GARCÍA

Entrenador de Marcha Nórdica titulado por la Federación de Montañismo, titulación oficial reconocida por el Consejo Superior de Deportes.

Con más de cinco años enseñando esta técnica a través de cursos, salidas y la realización de rutas guiadas con esta técnica en diferentes espacios naturales.



MARCHA MORQUICHE



PROPUESTA DE ACTIVIDAD DE COLABORACIÓN MUNICIPAL

Contacto:

Pedro Fernández García

pedro.mtc.sh@gmail.com

Móvil:

629342609

AL AYUNTAMIENTO DE PIEDRALAVES

Área de Cultura / Sanidad / Servicios Sociales

MEMORIA DE ACTIVIDAD: “Nutrición y Bienestar Familiar – Taller práctico de alimentación saludable”

2. Título de la Actividad

“Nutrición y Bienestar Familiar – Taller práctico de alimentación saludable”

3. Descripción y Objetivos de la Actividad

La actividad consiste en un taller educativo y práctico diseñado para que las familias adquieran los conocimientos y herramientas necesarios para mejorar su salud y calidad de vida a través de una alimentación consciente, equilibrada y accesible.

- **Objetivo Principal:**
Prevenir problemas de salud y mejorar el bienestar general de las familias de Piedralaves mediante una nutrición sencilla, práctica y adaptada a la vida cotidiana.
- **Objetivos Específicos:**
 - Proporcionar información veraz y desmitificar creencias populares sobre nutrición.
 - Ofrecer herramientas prácticas para la planificación de menús, la compra saludable y la lectura de etiquetas.
 - Enseñar a adaptar la alimentación para cubrir las necesidades de todos los miembros de la familia: niños, adultos y mayores.

- Fomentar la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, diabetes, hipertensión, etc.) desde una perspectiva accesible y realista.

Este taller contribuye a la **promoción de la salud comunitaria**, creando un espacio de aprendizaje práctico que puede beneficiar a todas las edades y reforzar la cohesión social a través del cuidado compartido.

4. Metodología y Desarrollo

El taller será **dinámico, participativo y aplicado al día a día**.

Se combinarán:

- Breves exposiciones teóricas con lenguaje claro y accesible.
- Casos prácticos y ejemplos cotidianos (lectura de etiquetas, menús equilibrados, comparación de alimentos del supermercado).
- Debates abiertos y resolución de dudas personalizadas.
- Ejercicios prácticos en grupo para favorecer el aprendizaje activo.

Se fomentará la participación de los asistentes para que los temas abordados respondan a sus inquietudes y necesidades reales, logrando así un aprendizaje útil y motivador.

5. Duración y Periodicidad

- **Duración inicial:** Ciclo de 3 horas semanales.
 - **Periodicidad:** Una sesión de 3 horas o dos sesiones de 90 minutos, según la disponibilidad del espacio y las necesidades de los participantes.
-

6. Espacio y Recursos Necesarios

- **Espacio:** Sala con mesas y sillas suficientes para todos los asistentes, que permita la interacción grupal.
- **Recursos:**
 - **Pizarra** (blanca o similar) con rotuladores o tiza para esquematizar conceptos.
 - **Proyector y pantalla** (opcional pero recomendable) para mostrar presentaciones visuales, gráficos y ejemplos prácticos.

En caso de que el Ayuntamiento disponga de materiales adicionales (como cocina demostrativa o recursos audiovisuales), se podrían incluir dinámicas prácticas de mayor impacto.

7. Curriculum del Instructor

Carlos Capdepón está certificado como **Health Coach (Experto en Salud y Nutrición)** por la **Universidad Global de Florida (FGU)** en colaboración con la **Universidad Católica de San Antonio de Murcia (UCAM)**.

Su formación está especializada en **Nutrición Funcional y Bienestar Metabólico**, abordando la salud desde una perspectiva integral y práctica. Combina la ciencia nutricional con herramientas de acompañamiento educativo, ofreciendo a las familias recursos fáciles de aplicar en su día a día.

Su experiencia docente y su enfoque práctico le avalan para impartir talleres de calidad que promuevan hábitos saludables y sostenibles en la comunidad.

PROPUESTA TALLER DE INICIACION AL PATINAJE PIEDRALAVES 2025-2026

NOMBRE DEL TALLER

PATINAJE. CURSO DE INICIACIÓN Y REFUERZO

OBJETIVO

DESARROLLAR EN LAS NIÑAS Y NIÑOS LA PASIÓN POR EL PATINAJE Y EL DEPORTE, POR MEDIO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES DINÁMICAS QUE FOMENTEN EL COMPAÑERISMO Y EL TRABAJO EN EQUIPO.

BASÁNDONOS EN UN APRENDIZAJE TÉCNICO Y DIVERTIDO APRENDEREMOS A TENER CONTROL SOBRE NUESTRO CUERPO Y LOS PATINES .

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE LA MÚSICA FORMARA PARTE DE LA ACTIVIDAD.

AL FINALIZAR EL CURSO PROPONDREMOS UNA ROLLER PARTY.

EDADES.

ORIENTADO A NIÑAS Y NIÑOS DE 5 A 12 AÑOS QUE NO SEPAN PATINAR O QUIERAN MEJORAR.

MATERIALES NECESARIOS Y OBLIGATORIOS PARA TODOS LOS ALUMNOS

PATINES. (VÁLIDO CUALQUIERA ,YA SEA DE LINEA O PARALELOS)

CASCO, (SERVIR EL DE LA ICI O SIMILAR)

PROTECCIONES COMPLETAS (RODILLERAS, CODERAS, MUEQUERAS)

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

MARTES DE 16 A ~~18.00~~ 18.00 HS....

LA ACTIVIDAD SE REALIZARIA SIEMPRE QUE EL TIEMPO LO PERMITA EN EL PATIO TRASERO DE LAS ANTIGUAS ESCUELAS, Y EN CASO DE QUE LLUVIESE LA ACTIVIDAD SE REALIZARIA EN LA PLANTA BAJA EN EL INTERIOR DE LA ESCUELA YA QUE EL SUELO LO PERMITE.

MÓNICA RODRIGUEZ

Plantas Medicinales y Aceites Esenciales En mi Vida Diaria

DIRIGIDO A
Población en general

OBJETIVOS GENERALES

- Dar a conocer la aromaterapia que, a través del uso de productos aromáticos como aceites esenciales, tiene el objetivo de mejorar nuestro bienestar psicológico, físico y emocional
 - Dar a conocer las propiedades de diferentes plantas para la mejora de nuestra salud
 - Conocer la posibilidad de vivir sin tóxicos

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir la importancia de utilizar productos naturales para la salud de nuestro cuerpo
 - Reconocer plantas de nuestro entorno
 - Conocer diferentes técnicas de elaboración de productos naturales (aceites esenciales y plantas)
- Aprender a respetar el entorno que nos rodea y ser conscientes del valor que tiene

TEMARIO DEL CURSO

- Qué es la Aromaterapia
 - Distinguiendo olores
 - Qué son los Aceites Esenciales
 - Usos, Efectos y Formas de uso
 - Plantas, propiedades y usos
 - Oleatos, Tinturas
 - Qué son y cómo se elaboran
 - Sustancias tóxicas en productos que usamos
 - Práctica. Elaborando nuestro propio producto
- La importancia de la naturaleza con relación a nuestro cuerpo

METODOLOGÍA

- Participativa y comunicativa
- Parte teórica por medio de dípticos, exposición oral y juegos
- Parte práctica donde se realizarán ungüentos, velas, brumas, roll-ones...
que cada quien se llevará a su casa, dependiendo de sus gustos y necesidades
- Entre las personas participantes
se realizará una exposición con todo lo aprendido

TEMPORALIZACIÓN

Entre octubre y diciembre
Dos horas semanales, los martes de 18:00h. a 20:00h.
(Posibilidad de alargar hasta mayo)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Evaluación continua durante la asistencia al curso
- Encuesta final

MATERIAL

- Aceites
- Hojas y Flores de Plantas
- Material para la realización de productos de limpieza
- Material para realización de velas
- Material para realización de brumas y roll-ones
- Material para la realización de ungüentos
- Bolígrafos, lapiceros y folios o cuadernos
- Material para hacer oleatos y tinturas

Miren Izaskun



TALLER DE PLANTAS DE PAPEL

UN ESPACIO CREATIVO PARA ADULTOS EN PIEDRALAVES

Este taller está pensado para personas adultas que quieran disfrutar de un tiempo creativo, aprender una técnica artesanal y llevarse a casa varias piezas únicas creadas con sus propias manos.

No es necesario contar con conocimientos previos, tan solo curiosidad, gusto por lo manual y ganas de aprender. Comenzaremos con formas sencillas para familiarizarnos con la técnica y poco a poco iremos profundizando, de modo que cada participante pueda avanzar a su propio ritmo y explorar distintas posibilidades.

A lo largo de la sesión aprenderemos a construir diferentes versiones de plantas de papel, trabajando paso a paso con materiales accesibles como cartulinas, pegamento, alambre floral, cinta de florista y pequeñas macetas. Con ellos, cada persona dará forma a hojas y tallos, experimentará con el color y la textura, y finalmente “plantará” sus creaciones en una maceta lista para decorar cualquier rincón del hogar.

Los materiales necesarios serán aportados por los propios participantes o por la organización.

Más allá del resultado final, este taller es una invitación a disfrutar del proceso creativo, ejercitar la paciencia y la concentración, y experimentar el bienestar que aporta el trabajo manual. Las plantas de papel, al no necesitar cuidados, se convierten además en un objeto decorativo duradero, original y sostenible.

Beneficios para los participantes:

- Desarrollar la creatividad y la destreza manual.
- Reducir el estrés a través de una actividad relajante y concentrada.
- Compartir un tiempo de aprendizaje en un entorno cercano y colaborativo.
- Llevarse a casa varias piezas artesanales únicas, hechas por ellos mismos.

El Taller de Plantas de Papel es una oportunidad para redescubrir el valor de lo hecho a mano, explorar nuevas formas de expresión artística y disfrutar de un momento de desconexión creativa en comunidad.





TALLER DE PLANTAS DE PAPEL



CREA, RELÁJATE Y LLEVA LA NATURALEZA AL PAPEL

¿Te imaginas transformar simples hojas de cartulina en plantas decorativas que nunca se marchitan?

En este taller aprenderás a dar forma a tus propias plantas de papel desde cero y a plantarlas en macetas para llevártelas a casa.

✂ No necesitas experiencia previa: comenzaremos con diseños sencillos y poco a poco iremos creando distintas versiones de plantas. Solo hacen falta ganas de experimentar con las manos y dejarse llevar por la creatividad.

✨ Lo que descubrirás

- Técnicas básicas y avanzadas para crear hojas y tallos.
- Cómo montar tu planta en maceta.
- El valor de lo hecho a mano: dedicación, calma y cuidado.

🌱 Beneficios

- Un espacio creativo y relajante.
- Desarrollo de la destreza manual.
- Una experiencia compartida con otras personas.
- Te llevarás varias plantas terminadas, únicas y hechas por ti.

¡Comenzamos en octubre!

Inscripción abierta en el Ayuntamiento de Piedralaves



TALLER DE PSICOMOVILIAD PARA ADULTOS Y MAYORES

La psicomovilidad es una disciplina que se basa en la concepción global del sujeto y se ocupa de las interrelaciones entre el conocimiento, la emoción, el cuerpo, el movimiento, y su importancia para el desarrollo de la persona, así como su capacidad para expresarse.

El trabajo de la psicomovilidad en las personas mayores supone una reactivación de funciones físicas y cognitivas que con el paso del tiempo van menguando, contribuyendo de éste modo a las sensaciones de bienestar y pertenencia al grupo que se traducen en una mejora personal y de las relaciones socio-culturales.

Objetivos:

Se ofrecerá un completo programa de ejercicios y actividades, siempre orientados de un modo lúdico y adaptado a las necesidades de cada grupo. En dicho programa se trabajarán los siguientes aspectos de la persona:

Aspectos Físicos:

Ejercicios de actividades básicas y gimnasia de mantenimiento.

Ejercicios de movilidad articular.

Ejercicios de estiramiento y refuerzo muscular.

Ejercicios de coordinación general y segmentaria: equilibrio, destreza, habilidad...

Ejercicios de conciencia y control corporal: educación y toma en cuenta del cuerpo físico y la postura, conceptos básicos de ergonomía.

Ejercicios de respiración, relajación.

Aspectos Cognitivos:

Ejercicios de memoria.

Ejercicios de atención.

Ejercicios de cálculo mental.

Ejercicios de orientación espaciotemporal.

Ejercicios de esquema corporal.

Ejercicios de desarrollo del imaginario.

Aspecto Relacional-Social y Afectivo:

Ejercicios de confianza.

Ejercicios de contacto.

Ejercicios de trabajo en equipo.

¡Comenzamos en Octubre!

Inscripciones: Ayuntamiento de Piedralaves

Programa del Taller de Punto a Dos Agujas: “Tejiendo Vínculos”

Duración: Octubre – Mayo

Periodicidad: 1 sesión semanal (2 horas) → 8 meses de actividad

Dirigido a: Personas adultas interesadas en aprender o perfeccionar la técnica del punto a dos agujas.

1. Justificación

El taller de punto a dos agujas busca fomentar la creatividad, la destreza manual y el aprendizaje intergeneracional en un espacio de encuentro comunitario. Además de la adquisición de técnicas textiles, se promueve la socialización, el bienestar emocional y la transmisión cultural de las labores tradicionales.

2. Objetivos

- Iniciar o perfeccionar a los participantes en la técnica del punto a dos agujas.
- Favorecer la creatividad y el disfrute personal a través de la elaboración de prendas y complementos.
- Crear un espacio de convivencia, intercambio de conocimientos y apoyo mutuo.
- Potenciar la motricidad fina, la concentración y la paciencia.
- Recuperar y transmitir saberes artesanales propios de la tradición textil.

3. Contenidos

- Básicos:
 - Conocimiento de materiales: lanas, agujas, accesorios.
 - Técnicas iniciales: montaje de puntos, punto derecho y revés.
 - Combinaciones: punto bobo, punto jersey, punto elástico.
 - Aumentos, disminuciones y cierres.
- Avanzados (según ritmo de los participantes):
 - Lectura de patrones sencillos.
 - Puntos decorativos básicos.
 - Elaboración de prendas: bufandas, gorros, mantas pequeñas.

- Transversales:
 - Trabajo en grupo y aprendizaje colaborativo.
 - Estímulo de la creatividad en la elección de diseños y colores.
 - Valoración del trabajo artesanal como expresión cultural.

4. Metodología

- Clases prácticas: demostración y ejecución directa.
- Aprendizaje progresivo, respetando el ritmo de cada participante.
- Trabajo individual (cada persona realiza su proyecto) con apoyo colectivo.
- Ambiente colaborativo: los participantes más experimentados pueden apoyar a los principiantes.

5. Temporalización (Octubre – Mayo)

- Octubre – Noviembre: Iniciación → conocer materiales, montar puntos, punto derecho y revés.
- Diciembre – Enero: Puntos básicos combinados (bobo, jersey, canalé). Inicio de pequeñas prendas (bufandas, cuellos).
- Febrero – Marzo: Introducción a aumentos, disminuciones y cierres. Desarrollo de proyectos más elaborados.
- Abril – Mayo: Consolidación de técnicas, introducción a patrones sencillos, finalización de proyectos y exposición de los trabajos en una muestra colectiva (opcional).

6. Recursos y materiales

- Agujas de punto..
- Lanas de grosor medio de diferentes colores.
- Tijeras, agujas laneras, marcadores de puntos.
- Muestras y esquemas básicos.

7. Resultados esperados

- Adquisición de conocimientos básicos y medios en el punto a dos agujas.
- Creación de prendas y accesorios tejidos por los propios participantes.
- Espacio de encuentro social, creativo y cultural.
- Posible exposición final de los trabajos en el municipio.

Anexo I. Referencias de trabajos realizados.

A continuación, se incluyen algunas referencias de trabajos realizados previamente, así como enlaces a redes sociales y página web donde se pueden consultar más ejemplos de proyectos en punto a dos agujas que he realizado.

 Fotografías de trabajos

MUÑECOS



Ropa infantil



ROPA DE ADULTO



🌐 Página web: www.cariciasentretejidas.com

📷 Instagram: [instagram.com/CAT.CAriciasentreTejidas](https://www.instagram.com/CAT.CAriciasentreTejidas)

📘 Facebook: <https://www.facebook.com/cariciasentretejidas/>

DATOS DE CONTACTO

Rosa

AL AYUNTAMIENTO DE PIEDRALAVES

Área de Cultura / Deportes

MEMORIA DE ACTIVIDAD:

“Swing en Piedralaves – Clases de iniciación al Lindy Hop”

2. Título de la Actividad

“Swing en Piedralaves – Clases de iniciación al Lindy Hop”

3. Descripción y Objetivos de la Actividad

La actividad consiste en la impartición de clases regulares de Lindy Hop, el baile social por excelencia de la música Swing y Jazz de los años 20-40 que ha resurgido casi un siglo después.

- **Objetivo Principal:**

Ofrecer una actividad física divertida, entretenida y accesible para todas las edades, cuyo fin último es que los participantes disfruten, suden y se rían, utilizando el baile como excusa para la diversión, la salud y la socialización.

- **Objetivos Secundarios:**

- Introducir a los participantes en conceptos musicales básicos (ritmo, compás).
- Enseñar los fundamentos de la conexión en pareja, basada en la comunicación y la diversión.

- Fomentar la creación de una comunidad local de baile, colaborando con la Escuela de Música y participando en futuros eventos culturales del municipio donde la música Swing/Jazz esté presente.

La propuesta busca dinamizar la vida cultural de Piedralaves, diversificar la oferta de ocio saludable y atraer tanto a jóvenes como a adultos, fomentando la integración intergeneracional y el sentido de comunidad.

4. Metodología y Desarrollo

Las clases tendrán un enfoque práctico y ameno. Se comenzará con un calentamiento sencillo al ritmo de la música, seguido de la enseñanza progresiva de técnicas, pasos y figuras básicas del Lindy Hop.

El énfasis se pondrá en la práctica con música desde el primer momento, fomentando el cambio de parejas y roles para socializar y comprender al otro, en un ambiente distendido.

Cada sesión finalizará con una práctica libre supervisada para consolidar lo aprendido.

La actividad promueve valores como el respeto, la cooperación y la inclusión, ya que en el Lindy Hop se fomenta el cambio de roles y parejas sin importar edad, género o nivel de experiencia.

5. Duración y Periodicidad

- **Duración inicial:** Ciclo de 3 horas semanales.
 - **Periodicidad:** Dos sesiones de 90 minutos, con posibilidad de ajustar la frecuencia en función de la participación vecinal y la disponibilidad de espacios.
-

6. Espacio y Recursos Necesarios

- **Espacio:** Una sala interior diáfana con tarima o similar (que no sea cemento), con suelo liso y adecuado para el baile, que permita cierto deslizamiento.
- **Recursos:**
 - Equipo de sonido completo: altavoces, amplificador y reproductor de música (auxiliar/bluetooth) con calidad suficiente para un aula.
 - Espejos (opcionales) para que los participantes se vean durante las prácticas.

Se valora especialmente la posibilidad de colaboración con la Escuela Municipal de Música y con eventos culturales organizados por el Ayuntamiento, para reforzar el vínculo entre música y baile en la vida cultural del municipio.

7. Curriculum del Instructor

Carlos Capdepón cuenta con una década de experiencia (2009-2019) como bailarín de Lindy Hop, Balboa y Blues.

En 2016 fundó e impartió clases como instructor en **Barrelhouse Swing Project** en Madrid, una de las escenas de referencia a nivel nacional, donde adquirió una sólida experiencia en la enseñanza a grupos de iniciación.

Su experiencia docente y artística le avala para garantizar una formación de calidad y un desarrollo progresivo, adaptado a las necesidades de los participantes.

A lo largo de éstos años he impartido talleres, cursos y retiros.

He trabajado en el centro "Buenos Días" de desarrollo personal y espiritual.

He impartido clases como profesora de Yoga ,Pilates, Meditación y Mindfulness para el centro Diwali y UnnaLife entre otros.

Doy clases privadas desde hace años de Yoga ,Pilates,Mindfulness,y Meditación

FORMACIÓN

2024 - Curso de Coaching - Universidad de Nebrija

2021 - Curso de Meditación y compasión - Lama Tsonдру

2019 - Formación en Yoga aéreo Khatva - Montse Lominchar(Unnata)

2019 - Formación en Yoga aéreo integral – Kali Devi (escuela Mahashakti)

2019 - Formación en Yoga prenatal y yoga mamás y bebés - Sonia Casado

2018 - Meditación - Ramiro Calle

18/19- Formación en Yoga integral - Escuela de yoga integral Mahashakti

2017 - Formación en Meditación y Yoga Nidra (150h) - Mohan

17/18 - Certificado de profesionalidad en Yoga

16/17 - Formación en Pilates (FEDA)

16/17 - Formación en Yoga (FEDEFY)

12/14 - Formación Mindfulness en DD

2009 - Retiro de Meditación Budista- Lama Tsonдру

07/08 - Meditación Zen – Violeta

06/08 - Formación en terapia con minerales - Carlos Obelleiro

05/08 - Meditación con minerales - Carlos Obelleiro

02/04 - Retiro de Meditación - Kagyu Samye Dzong

98/00 - Curso de Mindfulness - Rosa Parker (Londres)

Las clases de Yoga Integral

Las clases son de 90 minutos divididos en varias secciones

Trabajaremos la parte física a través de **Asanas** (posturas de yoga),haremos **Pranayamas** (respiración consciente) para regular el sistema nervioso y conectar con nuestro centro,**Relajación** y por ultimo el final de la clase se dedicara a la practica de **Meditación**.

El Yoga Integral procura aunar todas las necesidades del ser humano para su bienestar ,trabajamos mente ,cuerpo y toda esa parte mas interna y personal que requiere de nuestra atención,calma y presencia .

Las clases siempre se adaptaran a las necesidades del grupo y todo el mundo podrá mejorar en ellas ,no importa el momento personal ni la condición física.

El Yoga debe adaptarse a la persona y no a la inversa.

Me gusta que las clases sean amenas y que aunque se trabaje en ellas, también tengamos calma y tranquilidad para ir avanzando ,respetando el cuerpo y la situación de cada persona.

Dedico tiempo a corregir para crear una buena base y así hacer que todo avance de una forma gradual. También me gusta el sentido del humor y siempre habrá momentos para todo. Lo mas importante del Yoga Integral, es esa transformación que hace a nivel profundo para que vayas mas ligero ,mas relajado ,mas consciente y mas presente en la vida diaria. En Yoga Integral se dice que es como bajar el cielo a la tierra .

Usaremos mantas ,bloques ,cinturones (si lo necesitamos)y la esterilla se convertirá en nuestra compañera de rutinas .

La disponibilidad podrá ser lunes /viernes o martes /viernes

~ Mi unión con la Meditación, Relajación y Expresión a través del cuerpo comenzó en mi infancia. Por cuestiones de salud y gracias a la visión abierta de mi madre, empecé a tomar contacto con el mundo de la Respiración Consciente, la Relajación y la atención al momento presente. Con el paso de los años y gracias a mi conexión con el baile, aprendí a expresar Sensaciones y Sentimientos a través del cuerpo. Ya en la edad adulta, convertí en mi profesión aquello que me acompañaba desde niña como forma de terapia, tanto para mí como para mis alumnos. Mi propósito vital es aportar el máximo de Conexión y Paz interior a todos ellos desde el Amor, la Escucha y el Respeto ~

Vanessa Alvarez

YOGA BIENESTAR FISICO Y MENTAL

Clases de Hatha Yoga, introducción a la práctica y perfeccionamiento para los que ya conocen esta disciplina.

El Hatha Yoga es llamado yoga físico porque opera sobre el cuerpo, sus funciones y sus energías, por el cuerpo se llega a la mente armonizando así al ser humano en su totalidad.

En la práctica del Hatha Yoga exploramos conscientemente la relación existente entre respiración y postura/movimiento.

Práctica de posturas (asanas): posiciones corporales que ejercen efectos de flexibilización, fortalecimiento y relajación sobre las distintas estructuras del cuerpo mejorando la salud física y mental.

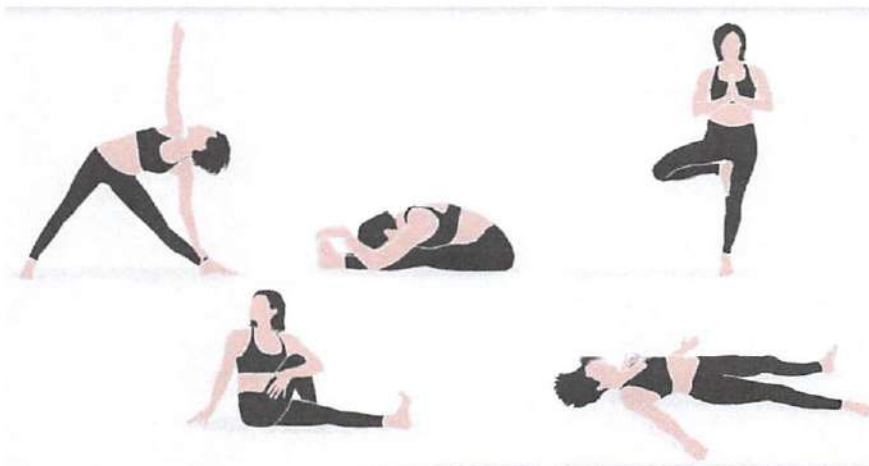
Práctica de respiraciones (pranayama): ejercicios respiratorios que conducen a la mejora de la concentración, además de ser una gran fuente de energía y salud de nuestros órganos abdominales.

Relajaciones: practicas de técnicas dirigidas a conseguir el total descanso cuerpo-mente.

Meditación (Dhyana): a través de la práctica sistemática de la atención pura, parar el movimiento incesante de la mente y conectar con la verdadera naturaleza de las cosas.

Compatible para personas que se inician en la práctica, con aquellos que ya conocen y practican yoga.

Apto para personas de diferentes edades y condiciones físicas.



YOGA con Pilar (TARDES)

Pilar Carrasco López

INDICE

- Datos personales. Experiencia profesional.
- Persnas a los que va dirigido
- Estructura del taller
- Deficinición y/o aproximación al concepto de “Yoga”
- Disponibilidad horaria

• DATOS PERSONALES. EXPERIENCIA PROFESIONAL.

- Formación:

- Formación en Viny Yoga en la escuela “El amanecer” en Madrid, con Lula Cañas (2.012 Duración 4 años)

- Experiencia:

- Profesora de yoga desde el año 2.010

- **PERSONAS A LAS QUE VA DIRIGIDO**

El taller va dirigido a un abanico amplio de personas, no se excluye a nadie en principio, a no ser que la práctica suponga un riesgo para su salud. Con un intervalo de edades que van desde los 16 años en adelante.

No es necesaria experiencia previa, ni tener una forma física específica. Al comienzo del taller, cada alumno tendrá que rellenar una ficha con sus datos personales, historial médico y especificar si está tomando algún medicamento; hay algunos medicamentos o dolencias no compatibles con determinadas prácticas.

4. ESTRUCTURA DEL TALLER

1.- Comienzo de la práctica:

Comenzaremos con un “recogimiento de los cinco sentidos” hacia dentro: ojos cerrados, boca cerrada, oído relajado, piel o tacto relajado y observación del sentido del olfato a través de la respiración.

Tomamos conciencia de que comenzamos la clase de yoga, y dejamos de lado todo lo demás, para permanecer presente durante la clase. Y aunque a los alumnos sin práctica les resulte complicado, con la práctica se consigue desconectar, y relajar para dejarse llevar por el eterno presente.

2.- Práctica de asanas o posturas de yoga

- Asanas: Se realizarán las asanas o posturas tanto estáticas, como en movimiento. “Viny yoga” trabaja con posturas en dinámico, sobre todo con los principiantes, para favorecer un “ambiente interno agradable” dentro de cada alumno.
- Se ejecutarán de forma coordinada con la respiración, lo cual procura evitar cualquier dispersión o distracción de la mente.
- En todo momento se tendrá presente “no violentar” o “extresar” a el cuerpo, a la mente. Mantenerse en un estado agradable, para relacionar el ejercicio físico realizado con algo positivo, y favorecer hábitos saludables de práctica.
- Habrá posturas de pie, sentados, tumbados boca arriba, o boca abajo, en postura cuadrúpeda, invertidas. Y las posturas mas exigentes se compensarán con otras mas suaves, que permitan mantener un equilibrio.
- Mudras: Gestos o posiciones con las manos, y en relación con el cuerpo, que favorecen el apaciguamiento de la respiración, calmar el sistema nervioso, calman el torrente emocional. Favorecen la concentración, el apaciguamiento mental, el recogimiento de los sentidos
- Pranayama: Son diferentes ejercicios de respiración, que realizaremos al final de la clase. Hay diferentes tipos y cada uno tiene diferentes objetivos: Relajar, activar, aumentar el ritmo cardíaco, concentrarse...

En sanscrito “Prana” significa energía, y “iama” control, por lo cual paranyama significa control de la energía.

Ejemplo de pranayama es Kaphalabati: Inspiras con normalidad, y espirar de manera corta y fuerte. Este ejercicio genera mucho calor y aumenta el ritmo cardíaco, por eso es común realizarlo antes de iniciar la clase.

Los movimientos del cuerpo serán armónicos, sin esfuerzo excesivo. La musculatura del cuerpo puede estirar o movilizarse si está distensionada. Se pretende enseñar al alumno a realizar la práctica a su nivel, y no al nivel del

que esté a su lado, o del que la mente le ponga en ese momento.

Practicaremos la atención y conciencia en el cuerpo, en la respiración, en la postura corporal.

3.- Relajación – meditación final

Se concluirá con una relajación y meditación final.

Después de realizar la práctica de yoga; es el momento propicio para la meditación:

- Ya se ha trabajado el cuerpo y habrá una facilidad para sentarse (en silla, en suelo, o con apoyo de bloques y cojines) con la espalda enderezada (en la medida de lo posible, respetando las curvaturas naturales de la columna)
- La mente queda en estado de calma después de la práctica
- Lo cual incita a entrar en ese estado meditativo o simplemente de relajación.

Relaciono algunas meditaciones que se practicarán, aunque hay multitud de ellas:

- “Antar Mouna”: práctica del silencio interior. Procurar mantener una mente tranquila, silenciosa, que la mente esté quieta. Si quieren ver cualquier cosa con claridad, la mente no puede estar parloteando. Si quiero escuchar lo que usted dice, ha de haber silencio en la mente. Si quiero comprender, debo escuchar, y si mientras escucho estoy pensando en otra cosa, no puedo escuchar. De manera que para escuchar, para observar, la mente debe estar en paz, en silencio.
- Dinámicas
- Atención plena
- Espacio del corazón sutil o centro del pecho, como espacio a nivel vital de importancia clave para nuestro organismo

4. DEFINICION Y/O APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE YOGA

VINI YOGA

Viniyoga es la capacidad de adaptar el Yoga a la persona según su edad, género, experiencia vital, etc.

Lo importante es lo que la persona necesita en un momento determinado de su vida y que sepamos adaptar el Yoga para conseguirlo.

Como no hay dos cuerpos humanos iguales, así no hay una práctica de yoga igual, sino que se ajusta y adapta a la realidad.

Lo importante no es la técnica, sino el practicante y su proceso; por lo que en las clases se realizan posturas (asanas) dinámicas y estáticas de manera

progresiva, acompañadas de la respiración natural. Las posturas, irán fluyendo con la respiración para producir ciertos efectos beneficiosos en el cuerpo, la mente y las emociones.

Según nos dice T.K.V. Desikachar, hijo y discípulo de Krishnamacharya: “Es primordial asegurar una aplicación adecuada del Yoga a los practicantes occidentales, tan diferentes de los indios, física y culturalmente, así como en otros aspectos”

“Que es el YOGA”: consiste en la determinación de trabajar sobre sí mismo, o lo que podemos llamar “trabajo interior”. Se trata de una práctica llevada a cabo para poder conocer la naturaleza real que reside en uno mismo y para aprender a conocer y regular la propia realidad interna.

Hay muchos tipos de yoga, mas mentales o mas fisicos, mas activos o mas relajantes.

Y trabajamos sobre esa realidad interna, porque de ese estado, de esa realidad interna, dependerá la calidad de nuestras vivencias, ante cualquier acontecimiento de la vida.

En este trabajo sobre uno mismo, el practicante encontrará no pocos obstáculos, pero también buenos aliados internos. Entre los obstáculos se encuentran no solamente las circunstancias externas adversas y el entorno inapropiado y las vicisitudes de la vida, sino también los que derivan del desequilibrio orgánico y de la desarmonía psíquica. Son obstáculos el desasosiego, la pereza, la negligencia, el descontento, la ofuscación, la avidez, el odio y tantos otros, a los que hay que sumar el propio inconsciente desordenado, caótico y el cúmulo de viejos patrones, heridas psicológicas, traumas y frustraciones. También son obstáculos los enfoques incorrectos, los estrechos puntos de vista, el apego a las ideas y a los hábitos. Todas las técnicas del yoga apuntan a la mente para sanearla.

Este trabajo es integral, o sea, que se realiza sobre todos los componentes del ser humano: cuerpo, cuerpo energético, órgano psicomental (mente y emociones) y comportamiento. Se conoce ese trabajo interior que es el entrenamiento yóguico como sadhana. El sadhana tiene por objeto la evolución consciente, el autoconocimiento y el autodesarrollo, para beneficio propio y ajeno. Esta práctica es ecléptica, en este sentido es de utilidad tanto para personas con creencias, como para quienes no las tenga.

Es para aquellos interesados en realizar ese viaje hacia dentro, no hacia fuera, el mundo de hoy nos incita a permanecer con los estímulos exteriores, y el yoga busca profundizar dentro de uno mismo, tanto física, como mental, como emocionalmente.

Ya hoy en día, la más moderna ciencia psicosomática indica las estrechas conexiones existentes entre el cuerpo y la mente y cómo todo aquello que