

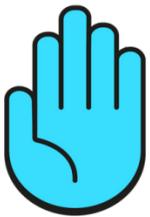
# CENTRO FLORIDA



Av. Hipódromo S/N | Frente al Hipódromo

Propuesta de talleres y actividades

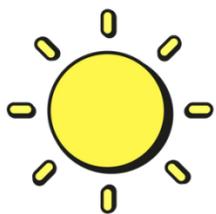
## TALLERES



### Con los puños en alto

A través de la actividad física, este taller promueve el bienestar integral abordando temas como la ansiedad, la depresión y el estrés. Busca liberar tensiones y fortalecer habilidades como el autocontrol y la resiliencia.

**LUGAR: UTU FLORIDA**



### El cuerpo en equilibrio

Una serie de encuentros centrados en fortalecer la conexión entre mente y cuerpo, incorporando herramientas de la Danzaterapia para favorecer el manejo del estrés y la ansiedad.

**LUGAR: IFD**



### Arte y emociones

Espacio creativo que invita a la expresión emocional a través de diferentes manifestaciones artísticas como la pintura, la escritura y más.

**LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ**



### Deporte y salud mental

Espacio que invita a reconocer la importancia de contar con estrategias de afrontamiento eficaces en el ámbito deportivo, especialmente en quienes practican deportes colectivos. Se entrena la gestión emocional para contribuir al bienestar psicológico de las y los deportistas.

**LUGAR: CLUBES DEPORTIVOS DE FLORIDA  
(ROTATIVOS SEMANALMENTE)**



098 292 499

#NiSilencio  
**NiTabú**

Hablemos de salud mental