CENTRO ROCHA

Mario Anza s/n frente terminal de ómnibus

Propuesta de talleres y actividades

TALLERES

Pintando ando

Tercera edición de este taller donde la pintura es el canal principal de expresión. Se incorpora el uso del círculo cromático de las emociones como guía para crear, reflexionar y comunicar desde lo visual.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

Escritura creativa

Taller para acercarse o profundizar en la escritura como herramienta de expresión personal, exploración emocional y autoconocimiento.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

Mi proyecto personal

Espacio de reflexión y construcción colectiva de estrategias para una inclusión real y sostenible en el mundo laboral.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

092 523 114

#NiSilencio
NiTabú

Hablemos de salud mental

CENTRO ROCHA

Mario Anza s/n frente terminal de ómnibus

Propuesta de talleres y actividades

ACTIVIDADES

Movimiento y bienestar

Actividad que invita a reconectar con el cuerpo mediante movimiento consciente, expresión corporal y momentos de reflexión.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

Yoga

Propuesta que integra técnicas de relajación, autocontrol y autoconocimiento en un entorno tranquilo, respetuoso y de cuidado.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

Liga total

Encuentros deportivos interinstitucionales que promueven la integración, la convivencia y la adopción de hábitos saludables a través del deporte.

LUGAR: PLAZA DE DEPORTES

Espacio socioeducativo

Espacio libre y seguro para conectarte, investigar o hacer tareas. Pensado como un lugar de apoyo, estudio y tranquilidad para adolescentes y jóvenes.

LUGAR: CENTRO NI SILENCIO NI TABÚ

092 523 114

#NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental