



**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 18,45 H <u>Gratis</u>		TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) DE 18,45 A 20,00 H 15 € mes	
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. <u>Gratis</u>	GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Semanas alternas de cada mes. 18,15-19,15 h <u>Gratis</u> .	
JUEVES	EQUINOTERAPIA (MONTA O INTERACCIÓN): Jueves alternos (consultar), de 10,00 a 12,00. Información: kety 659 94 46 43 20 €/mes. <u>CONSULTAR</u>		TALLER DE PREVENCIÓN DE RESPUESTA: 17:15 A 18:30. 15€ mes	CREATIVIDAD E IMPROVISACIÓN: Cada jueves, 18,30 a 19,30 h. <u>Gratis</u>
VIERNES	TERAPIA CON PERROS: Viernes alternos (consultar). 10.00 -11 00 h. 20 € mes.	AYUDA MUTUA: 17,00-18,30 <u>Gratis</u>	AYUDA FAMILIARES: 1º y 3º viernes de cada mes. 18,30-20,00 h (si es festivo, pasa al siguiente viernes). <u>Gratis</u>	NUTRICIÓN: 2º y 4º viernes de cada mes. 18,45-19,45. <u>Gratis</u> .
SÁBADO	CULTURAL: Cada sábado 10, 00 h. Consultar. <u>Gratis</u>		TALLER LITERARIO Y ARTÍSTICO: Sábados alternos 18,30-19,30. <u>Gratis</u>	
DOMINGO	SENDERISMO URBANO O DE NATURALEZA: Cada domingo, De 10,00 a 13,30 h. Quedamos en el Mirador y en la Sede. <u>Gratis</u>			

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.