

# ADOLE-ESPÍAS Y ...

## CAMPUS 1. "¡SIN FILTROS! CUERPO Y MENTE CONECTADOS"

### ¿Qué vamos a trabajar?

- Conocimiento del propio cuerpo
- Cuidado de nuestro cuerpo
- Cambios en nuestro cuerpo y su gestión en cada etapa vital
- Autoimagen
- Diversidad de ritmos, cuerpos, gustos ... ¡La diversidad en todas sus facetas!
- Técnicas de relajación

## CAMPUS 2. EL DESAFÍO. "RELACIONA-2"

### ¿Qué vamos a trabajar?

- Autoconocimiento
- Límites propios y ajenos
- Comunicación asertiva
- Prevención y actuación en situaciones de bullying
- Resolución de conflictos
- Técnicas de relajación

## METODOLOGÍA APLICADA EN NUESTROS CAMPUS

### ¿Cómo lo vamos a trabajar?

- Realizaremos dinámicas de presentación, conocimiento, distensión, confianza, entre otras. El objetivo radica en crear un clima cálido de aprendizaje y generar cohesión grupal ¡Tus jóvenes crearán una nueva red de amistades!
- Arte creativo. Actividades plásticas y creativas ¡Fomentamos la creatividad de tus peques y la ponemos a prueba!
- Gymkhanas. Incentivamos su capacidad de deducción y reflexión.
- Actividades cooperativas ¡Trabajo en equipo!
- Actividades al aire libre ¡Vitamina D! y observación del entorno
- Dinámicas de movimiento ¡Movamos nuestro esqueleto!
- y ... qué mejor que terminar el día con técnicas de relajación ¡Aprendamos a respirar y calmarnos!

## ¿NECESITAS MÁS INFORMACIÓN?

- [Contacto@entreetapas.com](mailto:Contacto@entreetapas.com) / 942.074373