



**ASOCIACIÓN TOC
GRANADA**

CUADRANTE DE TALLERES

***** A los talleres se puede acudir libremente sin inscripción previa, salvo Equinoterapia, Terapia con Perros, Quiromasaje y Spa Relax (circuito termal). Para inscribirse en alguno de estos cuatro talleres o consultar cualquier duda sobre las actividades y talleres en general contactar con la coordinadora de los mismos, Kety en el TELF: 958 958 062- 659 94 46 43 Podéis apuntaros a los talleres por teléfono o mediante Whatsapp al número de Kety 659 94 46 43 o al 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		TALLER DE PREVENCIÓN DE RESPUESTA: PRIMER GRUPO: DE 18,20 A 19,10 H SEGUNDO GRUPO: DE 19,10 A 20 H 15€ mes	
MARTES	AYUDA MUTUA: HABLANDO CON RECUPERADOS PRIMER GRUPO: DE 17,00 A 18,30 H SEGUNDO GRUPO: DE 18,30 A 20,00 H <u>Gratuito</u>			
MIÉRCOLES	MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL: PRIMER GRUPO: 16,30 A 17,30 H SEGUNDO GRUPO: DE 17,30 A 18,30 H 15 € mes	PSICOEDUCACIÓN PARA EL TOC: Semanas alternas de cada mes. 18,30-19,30 h. <u>Gratuito</u>	GESTIÓN DE LAS EMOCIONES: Semanas alternas de cada mes. PRIMER GRUPO: DE 18,30 A 19,30 H SEGUNDO GRUPO: 19,30 A 20,30 <u>Gratuito.</u>	
JUEVES	EQUINOTERAPIA (MONTA O INTERACCIÓN): Cada jueves de 10,00 a 12,00. Información: kety 659 94 46 43 45 €/mes.		AUTOESTIMA, MOTIVACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES: PRIMER GRUPO: DE 17.00 A 18,00 H SEGUNDO GRUPO: 18,00 A 19,00 H 15€ mes.	CREATIVIDAD E IMPROVISACIÓN: Cada jueves, 19,00 a 20,00 h. <u>Gratuito</u>
VIERNES	TERAPIA CON PERROS: Cada viernes. 10.00 - 11 00 h. 20€ mes.	AYUDA MUTUA: PRIMER GRUPO: DE 17,00 A 18,15 H SEGUNDO GRUPO: 18,15 A 19,30 H <u>Gratuito</u>		AYUDA FAMILIARES: 1º y 3º viernes de cada mes. 19,30-21,00 h (si es festivo, pasa al siguiente viernes). <u>Gratuito</u>
SÁBADO	CULTURAL: Cada sábado 10, 00 h. Quedamos en la puerta de la virgen de las angustias o maquetas alhambra. Consultar. <u>Gratuito</u>		ROMPE CON TU SOLEDAD: 1º y 3º sábado de cada mes.18, 00-21,00. <u>Gratuito.</u> Información kety: 659 94 46 43	
DOMINGO	SENDERISMO: Cada domingo siempre que el tiempo lo permita. De 10,00 a 13,30 h. Quedamos en la Sede. <u>Gratuito</u>			
SPA RELAX (CIRCUÍTO TERMAL)	Actividad para usuarios y familiares que funciona por bonos. el precio del bono será de 9,90 €. cada bono da derecho al uso de las instalaciones de spa durante hora y media en el establecimiento elegido entre los especificados en el mismo. se requiere llevar bañador, toalla, chanclas y gorro de baño. Los bonos pueden adquirirse en la Secretaría de la Sede o en la Casa de Campo "La Encina". Conviene, adquirido el bono, llamar al hotel elegido el día anterior (o dos días antes si va a usarse en fin de semana) para reservar el momento en que utilizaremos. El spa más cercano a la Sede es el spa Hotel Granada Palace en Monachil, a unos 800 metros de la Asociación. Los otros dos establecimientos con los que tenemos acuerdo son: baños árabes. Hotel Maciá Real de la Alhambra y Dusch Spa hotel Maciá Five Senses, ambos en Granada.			

Independientemente de estos talleres fijos, la Asociación TOC Granada organiza frecuentemente otros talleres de interés (danzaterapia, incapacidad/discapacidad, 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.