

PROGRAMA BETAZALA “aisia eta ongizate emozionala”

ZAINDU ZURE OSASUN MENTALA ETA LANDU ZURE ONGIZATE EMOZIONALA

12-17 urte bitarteko gazteentzat (2014-2009).

Eguna: Asteazkena (hamabostean behin)

Ordua: 17:00etatik 19:00etara.

Urriaren 14tik ekainaren 23ra.

Prezioa: 30 €.

Betazala programak ongizate emozionala indartzea bilatzen du, jolasak, artea eta natura uztartzen dituen bizipenezko metodologia baten bidez. Helburua autoezagutza sustatzea da, parte-hartzaileei beren emozioak, balioak eta trebetasun pertsonalak ingurune seguru batean esploratzeko aukera emanez. Jarduera ludiko eta sortzaileen bidez, gazteek emozioak kudeatzeko, autoestimua hobetzeko eta pertsonen arteko harreman osasuntsuak ezartzeko gaitasunak garatzen dituzte. Naturarekiko loturak gogoetarako eta oreka emozionalerako katalizatzaile gisa jokatzeko du, introspekziarako eta hazkunde pertsonalerako espazio bat eskainiz.

Izen ematea eta ordainketak: irailaren 11tik 18ra, 948 012 012 (012 infolocal) telefonora deituz edo www.atarrabia.eus

+Info: 948355970/ 662031673 telefonoetara deituz edo juventud@villava.es helbide elektronikoaren bitartez.



PROGRAMA BETAZALA “Ocio y Bienestar emocional”

CUIDA TU SALUD MENTAL Y TRABAJA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Dirigido a jóvenes de 12 a 17 años (2014-2009)

Día: miércoles (quincenal)

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Del 14 de octubre al 23 de junio

Precio: 30 €.

El programa Betazala busca fortalecer el bienestar emocional a través de una metodología vivencial que integra juegos, arte y naturaleza. Su objetivo es promover el autoconocimiento, permitiendo a los/as participantes explorar sus emociones, valores y habilidades personales en un entorno seguro. Mediante actividades lúdicas y creativas, los/as jóvenes desarrollan habilidades para gestionar sus emociones, mejorar su autoestima y establecer relaciones interpersonales saludables. La conexión con la naturaleza actúa como catalizador para la reflexión y el equilibrio emocional, ofreciendo un espacio para la introspección y el crecimiento personal.

Inscripciones y pagos: Del 11 al 18 de septiembre, llamando al 948 012 012 (012 infocal) o en www.villava.es

+Info: llamando a los teléfonos 948355970/ 662031673 o escribiendo a juventud@villava.es

