

Buenos días,

Desde el Departamento de Formación de Asaja Ávila, este año hemos vuelto a apostar por un proyecto formativo que acerque a los municipios de la provincia diferentes acciones o talleres. Por ello, nos ponemos en contacto con ustedes para ofrecerles la posibilidad de realizar los siguientes talleres:

- **TALLER DE RESTAURACIÓN:** el objetivo del curso es restaurar mobiliario antiguo, tanto de madera como de metales. Este curso se realizará en horario de tarde, entre 3-4 horas al día, una vez a la semana.
- **TALLER DE CERÁMICA:** en este taller se realizarán diferentes objetos y manualidades con cerámica. Este curso se realizará, en horario de mañana o tarde, entre 3-4 horas al día.
- **TALLER DE MANUALIDADES:** en este curso se emplearán, entre otras, las siguientes técnicas: adorno de ropa, pintura al agua con recorte de papel y hojas naturales, mosaicos con piedras y maderas, frescos con yeso-cal y base de madera... Este curso se realizará en horario de tarde, entre 3-4 horas al día, un día a la semana.
- **TALLER DE LABORES Y PATCHWORK:** con este taller se pretende realizar diferentes tipos de tejidos (colchas, cojines...), uniendo diferentes piezas de tela entre sí. Este curso se realizará en sesiones de 2-3 horas, en horario de mañana o tarde.
- **TALLER DE CORTE Y CONFECCIÓN:** en este taller se aprenderán las diferentes técnicas de costura, patrones y corte. Este curso se realizará en sesiones de 2-3 horas, en horario de mañana o tarde.
- **TALLER DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** consiste en la realización de la actividad física y aeróbica unida al baile. Este curso se realizará dos días a la semana, en sesiones de una hora, en horario de mañana o tarde.
- **TALLER DE YOGA:** consiste en la realización de la actividad física y técnicas de relajación. Este curso se realizará en horario de mañana o tarde, entre 1-2 horas.
- **TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL (REIKI, NATUROPATÍA, MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN):** taller de conexión entre cuerpo y mente, con técnicas para estar en equilibrio con uno mismo. Este curso se realizará en horario de mañana o tarde, entre 1-2 horas.
- **TALLER DE ZUMBA:** consiste en la realización de actividad física combinada con bailes latinos. Este curso se realizará dos días a la semana, en sesiones de una hora, en horario de mañana o tarde.
- **TALLER DE BAILES (Batuka, jotas...):** realización de diferentes tipos de bailes, tanto tradicionales como modernos. Este curso se realizará dos días a la semana, en sesiones de una hora, en horario de mañana o tarde.

- **TALLER DE AGILIDAD MENTAL:** en este taller se llevarán a cabo actividades para favorecer la memoria, alfabetización y cálculo, y animación a la lectura. Este curso se realizará en horario de mañana o tarde, una o dos horas por semana, en función de la ocupación.

- **TALLER DE COCINA:** en este taller se llevarán a cabo actividades para innovar nuevas recetas de cocina (italiana, oriental,...) y tradicional. Este curso se realizará en horario de tarde, un día a la semana, con una duración de 3-4 horas.

- **TALLER DE ESTÉTICA:** en este taller se llevarán a cabo clases de tratamientos faciales, cuidados de la piel. Este curso se realizará en horario de tarde, un día a la semana, entre 2-3 horas aproximadamente.

- **TALLER DE INGLÉS:** en este taller se llevarán a cabo actividades de iniciación y apoyo al idioma. Este curso se realizará en horario de tarde, 1-2 horas, días de la semana según ocupación.

- **TALLER DE MINI-CHEF:** este taller va dirigido a los más pequeños, donde aprenderán todo lo relacionado con técnicas culinarias y cocina, de forma divertida, comprendiendo lo importante que es una sana alimentación. Se realizará en horario de tarde, según ocupación, con una duración de 2 horas aproximadamente.

- **TALLERES PARA NIÑOS:** estos talleres, enfocados a los más pequeños, tienen diversas temáticas según el grupo al que vaya destinado y la demanda que haya del mismo. En estos talleres se incluyen los de apoyo escolar, manualidades, inglés, ocio y tiempo libre, u otros demandados.

- **TALLER DE NAVIDAD:** en este taller se realizarán actividades navideñas con los niños, para integrarlos más en estas fechas. Se realizará, aproximadamente, del 24 de diciembre al 5 de enero.

Las fechas de realización de estos talleres serán del 3 de octubre al 23 de diciembre, y del 9 de enero al 31 de marzo.

El coste de los talleres para los asistentes será de 5 euros al mes por participante, más el material empleado en el caso de restauración, manualidades, cerámica, estética y cocina. ASAJA se hace cargo del importe de la contratación y del salario del profesor.

Desde ASAJA les agradecemos la posibilidad de poner en conocimiento de las asociaciones de su localidad esta información y la atención prestada.

Para agilizar los trámites de inicio del primer turno, es necesario confirmar cuanto antes los municipios interesados en participar, así como los talleres que desean que se lleven a cabo.

Reciba un cordial saludo.

Para cualquier aclaración no duden en ponerse en contacto con nosotros.

ASAJA-Ávila

C/ Duque de Alba, 6 Pasaje

05001 Ávila

Teléfonos: 920 100 857 / 670 295 471

