

# NARRANDO EMOCIONES

## *¿Qué es Narrando Emociones?*

Narrando Emociones es un ciclo de talleres dirigido por y para mujeres.

Enfocado a conocer el mundo de las emociones, del crecimiento personal y el autocuidado en la mujer.

### **Objetivos**

- Conocer tus emociones
- Crecimiento emocional
- Crecimiento personal
- Autocuidado
- Trabajo del autoconcepto y autoestima

# NARRANDO EMOCIONES

## *¿Cómo lo voy a conseguir?*

En cada taller se leerá un cuento diferente con el que se trabajará a través de:

Cuentoterapia  
Metáforas  
Relajación  
Actividades dinámicas

## ***Duración, costes***

Cada taller tiene una duración de 2 horas y media aproximadamente.

El coste de cada taller es de 30€

Se realizan de manera mensual.

Puedes unirte al taller que desees. Sin ningún tipo de permanencia.