

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

SÁBADO

- 01 Dibujo del Natural para Principiantes (1 -3 PM)**
Introducir a los participantes en el arte del dibujo del natural, aprendiendo a observar, interpretar y plasmar objetos, paisajes y figuras en diferentes técnicas básicas. Este curso está diseñado para principiantes interesados en desarrollar sus habilidades artísticas a través de ejercicios prácticos y guiados.
- 02 Taller de Técnicas de Defensa Personal (1 -3 PM)**
Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes, para fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas para situaciones de riesgo simples o cotidianos y fomentar la seguridad personal.
- 03 Organiza tu Vida Digital (1 -3 PM)**
Aprender a utilizar herramientas digitales como Trello y Miro, Notion, Google workspace para organizar tareas, proyectos y metas de manera eficiente. Este taller está diseñado para quienes desean optimizar su productividad personal o profesional, gestionando su tiempo y recursos de forma visual y colaborativa.
- 04 Ajedrez: Estrategia y Pensamiento crítico (1 -3 PM)**
Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas. Este curso está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo el pensamiento lógico, la toma de decisiones y la creatividad en un ambiente dinámico y estimulante.
- 05 Taller de Pintura como Terapia (3 - 5 PM)**
Descubrir cómo la pintura puede ser una herramienta poderosa para la expresión emocional y el bienestar personal. Este taller está diseñado para fomentar la relajación, reducir el estrés y explorar la creatividad en un ambiente seguro y sin juicios.

- 06 Música y Ritmos (3 - 5 PM)**
Explorar el mundo de la música y los ritmos a través de actividades prácticas que incluyen percusión, y ejercicios de coordinación. Este curso está diseñado para principiantes que deseen conectar con su sentido musical, aprender sobre diferentes ritmos y desarrollar su creatividad musical de manera divertida y colaborativa.
- 07 Fútbol (3 - 5 PM)**
Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo. Este taller está diseñado para fomentar el desarrollo deportivo, mejorar la condición física y fortalecer valores como la disciplina, la cooperación y la confianza, tanto para principiantes como para jugadores con experiencia.
- 08 Diseño y Elaboración de Piñatas Artesanales (1 - 5 PM)**
Descubre el arte de crear piñatas únicas utilizando técnicas tradicionales y materiales accesibles. Este taller está diseñado para todas las edades y niveles de experiencia, promoviendo la creatividad, la destreza manual.
- 09 Inglés Básico: Comunicación para el día a día (3 - 5 PM)**
Desarrollar habilidades fundamentales del idioma inglés a través de la práctica de vocabulario, pronunciación y expresiones cotidianas. Este curso está diseñado para principiantes, promoviendo la confianza y la comunicación en situaciones básicas de la vida diaria.

Conoce los cursos que tenemos para ti:
los cursos tienen una duración **aproximada de 4 a 8 semanas**

DOMINGO

- 01 Taller de Técnicas de Defensa Personal (8-10 AM)**
Aprender movimientos básicos y efectivos de defensa personal para mujeres y adolescentes
- 02 Seguridad en Redes Sociales (8-10 AM)**
Aprender a proteger la privacidad en plataformas digitales. Explorar temas como la gestión de contraseñas, configuración de privacidad y prevención de riesgos comunes en redes sociales.
- 03 Taller de Diseño de Contenido para Redes Sociales (10-12 MD)**
Taller de Diseño de Contenido para Redes Sociales para diseñar contenido dinámico y visualmente impactante.
- 04 Fútbol (10-12 MD)**
Aprender y practicar las habilidades esenciales del fútbol, incluyendo técnicas de control, pases, tiros y trabajo en equipo.
- 05 Psicología familiar (10-12 MD)**
Fortalecer las relaciones familiares mediante la promoción de una comunicación efectiva, la resolución constructiva de conflictos y el desarrollo de estrategias que fomenten el entendimiento mutuo
- 06 Música y Ritmos (10-12 MD)**
Explorar el mundo de la música y los ritmos a través de actividades prácticas que incluyen percusión, y ejercicios de coordinación.
- 07 Inteligencia Emocional para la Vida Cotidiana (12-2 PM)**
Descubrir los principios de la inteligencia emocional y aprender a aplicarlos en la toma de decisiones.
- 08 Taller de Coreografía para Grupos (12-2 PM)**
Taller dinámico para diseñar y ensayar una rutina de baile en equipo, explorando tanto estilos modernos como tradicionales.

- 09 Ajedrez: Estrategia y Pensamiento Crítico (12-2 PM)**
Desarrollar habilidades cognitivas a través del ajedrez, combinando estrategia, concentración y resolución de problemas.
- 10 Taller de Fotografía y Edición Básica con Teléfonos Inteligentes (1-3 PM)**
Brindar a los participantes las herramientas y conocimientos necesarios para capturar y editar imágenes de calidad profesional
- 11 Taller de Edición de Podcasts (1-3 PM)**
Descubrir cómo grabar, editar y publicar un podcast utilizando herramientas gratuitas.
- 12 Volleybol: Técnica y Trabajo en Equipo (1-3 PM)**
Aprender y practicar las habilidades esenciales del baloncesto, incluyendo manejo del balón, pases, tiros y estrategias de juego
- 13 Inglés Intermedio: Expresión y Fluidez (1-3 PM)**
Mejorar la capacidad de comprensión y expresión en inglés mediante la práctica de conversaciones, lectura y escritura.
- 14 Introducción a Canva para Diseño Gráfico (3-5 PM)**
Conocer las funciones y herramientas básicas de Canva para crear diseños gráficos atractivos y funcionales.
- 15 Aeróbicos: Ritmo y Energía (3-5 PM)**
Practicar ejercicios aeróbicos que combinan movimientos rítmicos, música motivadora y técnicas para mejorar la condición física
- 16 Psicología individual (3-5 PM)**
Brindar un espacio seguro, confidencial y personalizado que permita a los participantes explorar

CHARLAS (4 - 5 PM)

- Deportes en Equipo y Liderazgo
- Gestionando el Estrés en el Entorno Laboral o Escolar
- Taller sobre Manejo del Bullying en Redes Sociales
- Gestión del Estrés en el Entorno Laboral
- Liderazgo Familiar
- Finanzas para el Hogar
- Alimentación Saludable
- Imagen Personal
- Narrativas del florecimiento: arte, tecnología y música
- Cultura del bienestar: aprendiendo del arte global
- El Arte de la Resiliencia: Historias que Inspiran
- El cuidado del sueño para el bienestar: clave para alcanzar el Florecimiento
- El Poder de los superalimentos para la salud integral
- Qué es la inteligencia artificial
- Ciberseguridad para la vida cotidiana
- Atención plena (mindfulness) y creatividad: floreciendo desde el interior
- El arte del Storytelling Visual
- Cine y Diseño: La Creación de Mundos Visuales"

ESCANEÁ
— E INSCRÍBETE —

 6838-9145

