



Ficha taller 12ª

Código131408GT080
(11 de junio 2012)

• TÍTULOS:	“Regalo para el cuerpo y la mente”
• PONENTES:	Avelina Lafuente Varea
• CONTENIDO:	Como mucho... <ul style="list-style-type: none">- Principales estiramientos del cuerpo y Saludo al Sol.- Asanas saludables.- Técnicas de relajación: Respiración y Visualización.- Meditación básica.- Dinámica sobre el Optimismo.- Danza.
• MATERIALES PONENTES:	- Música, sabiduría y experiencia.
• MATERIALES ASISTENTES:	- El cuerpo y la mente. - Ropa cómoda y calcetines gordos. - Esterilla o toalla.
• MATERIALES ORGANIZACIÓN:	- Cartulinas de colores tamaño folio. - Rotuladores, tijeras, folios, bolis y masilla para pegar en la pared.
Modo de hacer:	Será una práctica guiada, vivida y disfrutada.
• Enlaces de interés:	http://efcepcordoba.blogspot.com.es/2012/05/mejorando-la-salud-fisica-y-mental.html
• “TRUQUI DEL ALMENDRUQUI”:	Uso de la reflexión, respiración, visualizaciones, cuentos y LAC.
• MÚSICA:	CLÁSICA variada.
• RECETA PARA HACER:	Canapé Pimiento del Piquillo. <u>Ingredientes:</u> Queso Filadelfia, pimientos, cuadraditos de Bimbo y anchoas. <u>Preparación:</u> Se batan unas dos cucharadas soperas de queso con dos pimientos. Se untan las rebanadas con la pasta realizada. Se coloca un trozo de pimiento con una anchoa.

BLOG DEL GRUPO 2011/12: <http://createcep.blogspot.com/>

Página web de este año(en proceso): <http://sophiascreatecep.jimdo.com/>