

OBSERVACIONES

PARA SESIONES DE YOGA Y RELAJACIÓN
Ropa cómoda. Plazas limitadas; preferible inscribirse,
contactando con las Técnicas de las Escuelas
Municipales de Salud (EMS) ó en los teléfonos de los
Ayuntamientos de los Municipios de las EMS.

PARA SESIONES DE RELAJACIÓN
Para las sesiones aunque no es imprescindible para
la participación en las mismas, las personas que
deseen realizar la RELAJACIÓN acostadas en lugar
de sentadas, disfrutarán más de esta actividad
si se acompañan de: toalla de baño, esterilla ó
mantita ligera.

Además la participación en esta ACTIVIDAD, en caso
de realizarla acostada, puede resultar más cómoda
para algunas personas cuando se acude a las
Sesiones con uno o dos cojines.



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GERENCIA ÁREA SANITARIA I

Colaboran:

Sumati **Yoga**
Centro de

M^a JESÚS GARCILLÁN MAROTO
PROFESORA DE YOGA
DIRECTORA DEL CENTRO SUMATI



LAURA LÓPEZ IGLESIAS
PSICÓLOGA
GABINETE EN NAVIA



Ayuntamiento de
Navia



Asociación Socio-Cultural
Vecinos de Villapedre



Ayuntamiento de
Coaña



Ayuntamiento de
Boal



Ayuntamiento de
Villayón



Ayuntamiento de
Pesoz



Ayuntamiento de
Grandas de Salime



Ayuntamiento de
Vegadeo



Ayuntamiento de
Castropol



Ayuntamiento de Tapia
de Casariego



Ayuntamiento de
El Franco



Ayuntamiento de
Illano

ESTE CENTRO SE ADHIERE A LA

III JORNADA del 17 al 23 de octubre
DE LA SEMANA SALUDABLE de 2016

EN EL NOROCCIDENTE DE ASTURIAS

emociónat+

IGUALDAD AMOR
SALUD ACOMPAÑAR
COMPRENSIÓN
CUIDADO SATIACION



Actividad promovida
por el Área Sanitaria I
y las Escuelas Municipales
de Salud del Área I

CENTROS EDUCATIVOS PARTICIPANTES

NAVIA

Escuela Infantil de 0 a 3 años de Navia, Colegio Santo Domingo, Colegio Público Ramón de Campoamor, IES Galileo Galilei, Colegio Público Pedro Penzol de Puerto de Vega.

BOAL

C.P.E.B. "Carlos Bousoño"

ILLANO

C.P. Illano

GRANDAS DE SALIME

C.P.E.B. "El Salvador"

CASTROPOL

C.P. La Paloma de Castropol, CRA Tapia-Castropol, Escuela de Educación Infantil El Turullón.

EL FRANCO

EEl El Franco, C.P. Jesús Álvarez Valdés y C.P. Valdeparés.

COAÑA

Colegio Público "Dario Frean Barreira"

VILLAYÓN

CRA de Villayón (Villayón, Busmente y Concernoso; Infantil, Primaria, 1º y 2º de la ESO)

VEGADEO

EEl de 0 a 3 Piyaván, Colegio Público Jovellanos, CRA Ría del Eo (Abres y Piantón), IES Elisa y Luis Villamil.

TAPIA DE CASARIEGO

Colegio EDES, IES Marqués de Casariego y el Colegio Público Príncipe de Asturias.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS

VEGADEO

Taller-práctico "Cómo afecta el clima a nuestro estado de ánimo", Miércoles 19 a las 17:00 h. en el Centro Social, calle la Galea: Charla impartida por ponente Eva María Rosado García, psicóloga clínica.

TAPIA DE CASARIEGO

LUNES 17 DE OCTUBRE: de 11:00 h. a 13:00 h. En el Centro Rural de Apoyo Diurno: **Pintar Mandalas**.

A las 17:00 h. en la Sala Marie Curie de la Casa de Cultura: **Taller de Memoria**.

MARTES 18 DE OCTUBRE: a las 17:30 h. en la Sala Marie Curie de la Casa de Cultura: **Taller infantil Vive tus Emociones**, para niños y niñas mayores de 6 años.

MIÉRCOLES 19 DE OCTUBRE: de 11:00 h. a 13:00 h. En el Centro Rural de Apoyo Diurno: **Risoterapia**. A las 17:30 h. en la Casa de Encuentros de la Mujer de Tapia de Casariego: **Mejora tu Autoestima**, (15€ por persona)

VIERNES 21 DE OCTUBRE: de 11:00 h. a 13:00 h. En el Centro Rural de Apoyo Diurno: **Taller de Memoria**. A las 17:00 h. en la Escuela Municipal de música: **Yoga en familia**, para niños y niñas de todas las edades.

EL FRANCO

Cuentacuentos: para los pequeños intrépidos a partir de 3 años ¿Cómo te sientes? de Anthony Brownie. Jueves 20 a las 18:00 h. en Biblioteca Municipal As Quintas. **Quedada BTT Grupo Ciclista El Franco:** para niños también niñas y adultos. **Viernes 21, salida desde la Plaza de España a las 17:00 h.** "Muévete por tu salud": **Sábado 22, Aeróbic, zumba y danza moderna para todos.** A las 11:30 h. en la carpa situada en la Plaza de España de A Caridad.

VILLAYÓN

Taller de salud emocional y desarrollo personal: Viernes 21 de Octubre, de 17:00 a 19:00 h. en la Primera planta del Centro de Interpretación de Villayón.

NAVIA

VI Marcha de los 10.000 pasos: Domingo 23 de octubre a las 11:00 h. La salida será desde la Travesía de la Granja.

HOSPITAL DE JARRIO

Talleres de Risoterapia: Miércoles 19, de 11:00 a 12:30 h. y Jueves 20 de 16:00 a 17:30 h. en el Salón de Actos.

COAÑA

Talleres de Yoga: Lunes 17, de 16:00 a 17:30 h y Martes 18 de 12:00 a 13:30 h. En las instalaciones del Polideportivo Municipal de Jario.

TALLERES DE RELAJACIÓN

LUNES 17 DE OCTUBRE

Coaña: 12:00 h. en las instalaciones del Polideportivo Municipal de Jario. **Castropol:** 16:00 h. en la Casa de Cultura de Castropol. **Vegadeo:** 18:30 h. en el Centro Social de Vegadeo (Calle La Galea).

MARTES 18 DE OCTUBRE

Villapedre: 16:00 h. en la Sede de la Asociación de Vecinos de Villapedre. **El Franco:** 16:00 h. Sala Municipal de Exposiciones de A Caridad. **Puerto de Vega:** 17:30 h. en la Casa del Mar. **Tapia de Casariego:** 17:30 h. en la Casa de Cultura, Sala Marie Curie. **Navia:** 19:30 h. en el Centro El Encuentro.

JUEVES 20 DE OCTUBRE

Villayón: 17:00 h. en el Polideportivo.

VIERNES 21 DE OCTUBRE

Boal: 10:30 h. en el Polideportivo **Illano:** 12:00 h. en el Centro de Interpretación Alto de Folgueirou. **Grandas de Salime:** 16:00 h. en el Centro de Mayores.