

Els dolors, cansament i malalties que produeix el treball de neteja, restauració i manteniment, poden ser millorats a través de l'educació del moviment corporal sa, utilitzant els recursos naturals del cos.

El curs proposa una gimnàstica aplicada a la feina per aprendre des d'on i com moure el cos i optimitzar el rendiment amb el menor desgast físic.

Aquest entrenament es reflecteix en una millora de l'estat d'ànimic adquirint major lleugeresa, vitalitat, potència i serenitat.

Destinatàries Emprades de la llar, cambres de pisos, treballadores de la neteja, restauració i manteniment.

Dates i horari 7, 14, 21 i 28 de novembre de 2016 ; De 11 a 13 hores

Lloc Auditori del centre Cap Vermell
C/ de l'Agulla, 50 – Cala Ratjada - Capdepera

Places 15

Imparteix el taller **Mona Belizán**
Antropòloga i professora de dansa.

Inscripcions Termini d'inscripció obert **fins el dia 5 de novembre de 2016**

- Serveis Socials de Capdepera, C/ Ciutat, 20 Capdepera
- Serveis Socials de Cala Ratjada, C/ l'Agulla, 50 Cala Ratjada

Formulari disponible a la següent adreça <https://goo.gl/forms/CevxhAI1aqqajmWr2>