



INSCRIPCIÓN TALLERES DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Curso 2025/2026

DATOS DE LA PERSONA SOLICITANTE

NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO
_____	_____	_____
FECHA DE NACIMIENTO	DOMICILIO	LOCALIDAD
_____	_____	_____
TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	
_____	_____	

TALLER/ES EN EL QUE DESEA INSCRIBIRSE

CORTE Y CONFECCIÓN: Myriam Chaves

MAÑANA: Lunes 10:00 a 13:00

TARDE: Miércoles 17:00 a 20:00

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 25€

YOGA-TERAPIA Y ZUMBA-TERAPIA: Mati Romero

TARDE: Martes y jueves 18:00 a 19:00

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

GIMNASIA TERAPÉUTICA: Libertad Vidal

TARDE 1: Lunes y Miércoles 17:00 a 18:00

TARDE 2: Lunes y Miércoles 20:00 a 21:00

*Gimnasio municipal

*Cuota mensual: 15€

MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL: Conchi García

TARDE: Martes 16:00 a 18:00

TARDE 2: Martes 19:00 a 21:00

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

SEVILLANAS: M^a del Rocío Fernández

TARDE 1: Lunes 17:00 a 18:00 (5-6 años)

TARDE 2: Lunes 18:00 a 19:00 (7-10 años)

TARDE 3: Lunes 19:00 a 20:00 (a partir de 10 años)

TARDE 4: Miércoles 17:00 a 18:00 (5-6 años)

TARDE 5: Miércoles 18:00 a 19:00 (7-10 años)

TARDE 6: Miércoles 19:00 a 20:00 (a partir de 10 años)

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

BULERÍAS: M^a del Rocío Fernández

TARDE: Jueves 20:00 a 21:00

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 17€

MACRAMÉ: Lola Iniesta

MAÑANA 1: Lunes 10:00 a 11:30

MAÑANA 2: Miércoles 10:00 a 11:30

*Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 17€

YOGA Y CRECIMIENTO PERSONAL: Celia Jurado

MAÑANAS: Martes y jueves 10:00 a 11:15

Gimnasio Municipal

*Cuota mensual: 17€

- MUSICOTERAPIA:** Marta Riaño
- MAÑANAS: Lunes y miércoles 12:00 a 13:00
 - TARDES: Martes y jueves 19:00 a 20:00

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

- DIBUJO AL AIRE LIBRE:** M^a Carmen Mordom
- MAÑANA: Martes 10:00 a 12:00

Espacios al aire libre de La Puebla del Río

*Cuota mensual: 15€

- CREACIÓN DE MURALES CON MATERIALES RECICLADOS:** M^a Carmen Mordom
- TARDE: Jueves 16:00 a 18:00

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

- MODELAJE:** M^a José Cabrera
- MAÑANA: Jueves 11:00 a 12:30

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

- INTRODUCCIÓN AL RODAJE CINEMATOGRAFICO (hasta febrero):** Ulises Romero
- TARDE: Lunes 16:00 a 17:00

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 16€

- MEDITACIÓN Y AUTONOCIMIENTO:** Ana López
- TARDE: Cada 3 viernes 17:30 a 19:00

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: gratuita (donación voluntaria a alguna asociación sin ánimo de lucro cigarrera)

- CASTAÑUELAS:** Quique Martínez
- TARDE: Miércoles 16:00 a 17:00

Esquina del Reloj

*Cuota mensual: 15€

***Todos los talleres tienen una matrícula, como máximo, de 15€, salvo que el monitor/a estipule lo contrario.*

***La formalización de los talleres está sujeta a que se cumpla el requisito del mínimo de alumnos/as, establecido en 5, salvo que el monitor/a lo aumente por necesidades del mismo.*

La firma e inscripción en los Talleres de Participación Ciudadana implica la aceptación de sus condiciones.

Firma

Corte y Confección: Taller práctico para aprender desde el diseño y la toma de medidas hasta el patronaje, corte y confección de diferentes prendas, incluyendo moda flamenca. Se trabajará también con tejidos, acabados y el uso adecuado de herramientas.

Yoga-terapia y Zumba-terapia: Taller de actividad física adaptada, que combina rutinas de zumba y yoga de baja intensidad, pensado para adultos mayores; en silla. Promueve la salud física y mental desde un enfoque inclusivo y seguro, favoreciendo el bienestar integral.

Gimnasia terapéutica: Taller de ejercicios físicos, juegos y recomendaciones diseñados para adultos y personas mayores, adaptados a sus necesidades y limitaciones. Busca mantener la forma física de manera segura, eficaz y divertida, fomentando el bienestar general.

Mindfulness y gestión emocional: Taller para aprender a vivir el presente, gestionar emociones y mejorar habilidades sociales. Incluye prácticas de atención plena, aceptación, gratitud y manejo del estrés, fomentando bienestar y equilibrio personal.

Sevillanas: Taller de iniciación y perfeccionamiento en el baile por sevillanas, disfrutando del compás y la tradición andaluza.

Bulerías: Aprende el arte del compás y la improvisación en este palo flamenco, fomentando la expresión corporal y el sentido rítmico.

Macramé: Descubre el arte de los nudos decorativos para crear objetos únicos y piezas artesanales llenas de creatividad.

Yoga y crecimiento personal: Práctica de yoga enfocada en la armonía entre cuerpo y mente, acompañada de herramientas para el desarrollo personal y el equilibrio interior.

Musicoterapia: taller grupal que utiliza la música y el movimiento para fortalecer el bienestar personal. A través de la expresión corporal, el uso de instrumentos y la creatividad, se trabajan emociones, sensaciones y técnicas de relajación.

Dibujo al aire libre: Taller creativo que invita a disfrutar del patrimonio, los rincones típicos y la naturaleza de La Puebla del Río a través del dibujo directo en exteriores. Una experiencia artística para plasmar paisajes y detalles locales desde la observación.

Creación de murales con materiales reciclados: Taller artístico y participativo que fomenta la creatividad y la conciencia medioambiental mediante murales colectivos inspirados en la identidad de La Puebla del Río. Con técnicas de collage y materiales reciclados, transforma espacios públicos en lugares llenos de color, expresión y cohesión social.

Modelaje: Taller para desarrollar habilidades de movimiento y posado en pasarela y fotografía, acompañado de nociones de imagen personal. Una propuesta para ganar seguridad, expresión y estilo.

Introducción al rodaje cinematográfico: Taller práctico que acerca al alumnado a las fases de realización de un cortometraje, ya sea de ficción o documental. Se trabajarán los conceptos básicos y la dinámica entre los distintos departamentos creativos de un proyecto audiovisual.

Castañuelas: Taller para aprender la técnica y el compás de este instrumento tradicional, trabajando la coordinación, el ritmo y la expresión artística. Una propuesta cultural que conecta con el flamenco y las raíces andaluzas.

Meditación y autoconocimiento: Taller para conectar con el yo interior a través de la práctica de la meditación. Una herramienta para tomar conciencia de patrones limitantes y mejorar el bienestar físico, mental y emocional, favoreciendo la presencia y la atención plena.