

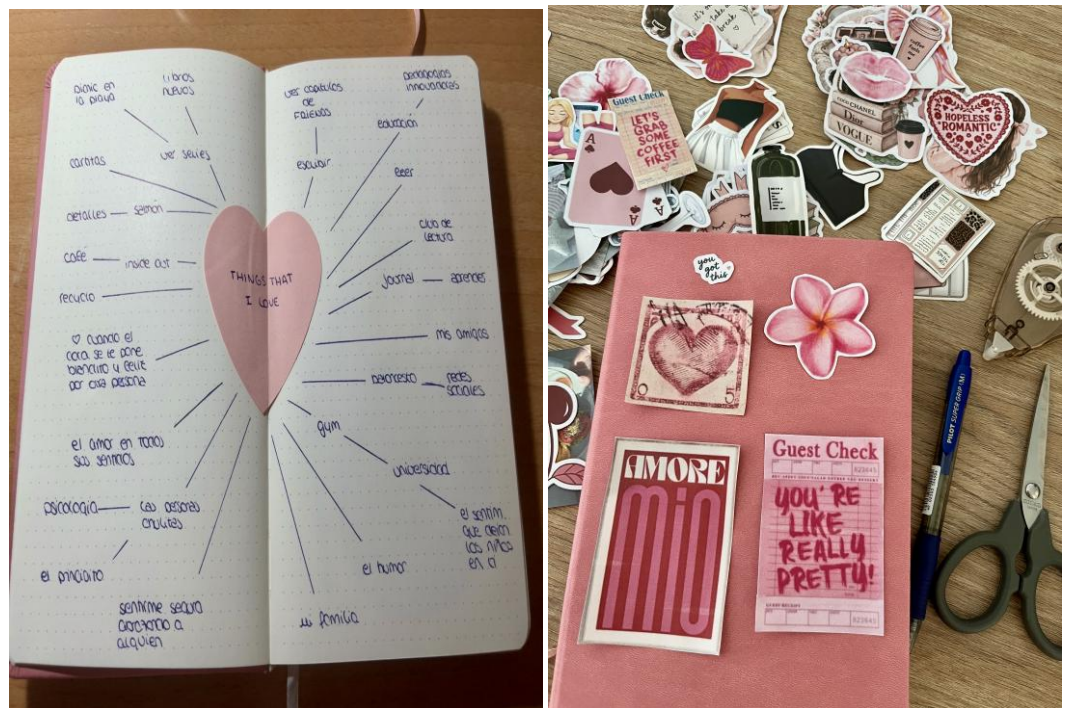
Iniciación al Journaling para el Bienestar

Descripción del Taller

Este taller ofrece una experiencia en un espacio tranquilo, acogedor y libre de juicios donde descubrir el **journaling** como una herramienta de bienestar, autoconocimiento y autocuidado. Está pensado para cualquier persona que quiera empezar a escribir para sí misma, sin necesidad de tener experiencia previa ni habilidades de escritura.

Durante la sesión conoceremos qué es el **journaling** y descubriremos diferentes formas de practicarlo a través de ejercicios sencillos, dinámicas guiadas y propuestas creativas. Aprenderemos a crear un diario que se adapte a las necesidades de cada participante. Además, cada persona podrá completar las primeras páginas de su cuaderno para convertirlo en una herramienta única.

El ambiente será cercano, relajado y respetuoso, favoreciendo la calma, la creatividad y la conexión con una misma. Al finalizar el taller, cada participante se llevará su cuaderno y recursos para continuar realizando este hobby de manera accesible desde casa, junto con la confianza necesaria para incorporarlo como un pequeño hábito de bienestar en su día a día.



1/2

Fechas:

Inscripción: Del **26 agosto** al **2 de septiembre**
Realización: **04 de septiembre**

Horario

Hora de inicio: **17:00**
Hora finalización: **20:00**

Plazas

Nº de Plazas: **20**



Lugar	La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8
Observaciones	<p>No es necesario tener experiencia previa en journaling ni habilidades de escritura.</p> <p>El taller está diseñado como un espacio seguro, respetuoso y libre de juicios, donde cada participante decide qué desea compartir y qué prefiere mantener en privado.</p> <p>Se recomienda acudir con ropa cómoda y una actitud abierta hacia la reflexión personal y la creatividad.</p> <p>Las dinámicas son voluntarias y cada persona podrá adaptarlas a su propio ritmo y nivel de comodidad. Se fomentará un ambiente de respeto y escucha activa durante toda la sesión.</p> <p>Al finalizar el taller, cada participante se llevará su cuaderno iniciado y propuestas prácticas para continuar incorporando el journaling como un hábito de bienestar en su día a día.</p>
Requisitos de participación / Acceso	<p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Alicia Aragón Sanz
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p> <p>IMPORTANTE: En el caso de renunciar a tu plaza, consultar la normativa del programa Apartado 5ª</p>
Más Información	<p>Puedes contactar: Coordinador BIJ coordinadorbij@gmail.com Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>