

FORMACIÓN

CULTURAL VOICES



KRYONERI, KORINTIAS (GRECIA)

DEL 29 DE JUNIO AL 5 DE JULIO DE 2025



PAÍSES PARTICIPANTES

Grecia, Alemania y España



¿QUÉ VAMOS A HACER?

Esta actividad tiene como misión proporcionarte las herramientas necesarias para enfrentar y erradicar los problemas de salud mental que afectan a las generaciones más jóvenes. Queremos ofrecerte un espacio donde puedas desarrollar habilidades emocionales a través del arte y el teatro, y aprender a expresar lo que sientes de una forma creativa y sana.

Aprenderás técnicas de expresión, manejo del estrés y cómo cuidar tu bienestar emocional, todo a través de actividades prácticas y talleres colaborativos. La salud mental importa y, por eso, nos centraremos en prácticas de mindfulness, el autocuidado y el fortalecimiento de tu capacidad de autocontrol. También abordaremos temas de inclusión cultural y cómo usar el arte y el teatro como una forma de reflejar y compartir tus realidades y sentimientos, creando un vínculo más profundo con tu comunidad.

Al finalizar, tendrás una guía que te acompañará en tu vida diaria y te permitirá conectar mejor contigo y con los demás.

Si buscas una forma de expresarte libremente, de cuidarte emocionalmente y de crecer en comunidad, este es el curso para ti. Únete y da rienda suelta a tu voz a través del arte.

PERFIL DE PARTICIPANTES

- Quienes buscan una forma de expresarse libremente, compartir sus experiencias y fortalecer su vínculo con los demás y con su comunidad.
- Quienes tengan disposición para colaborar en actividades grupales, donde el aprendizaje y el crecimiento emocional se dan a través de la práctica compartida.
- Personas que están interesados en el mindfulness y en explorar nuevas formas de cuidar su salud mental.
- Personas que valoran la importancia de la inclusión cultural y desean utilizar el arte para reflejar realidades diversas y fomentar el entendimiento mutuo.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Por no haber participado con anterioridad en el Programa Municipal de Intercambios Juveniles: 2 puntos.
- Club de idiomas: hasta 2 puntos.

INFO DE INTERÉS

Precio: 275 €

Número de plazas: 8 plazas

Edades: Nacidos entre el 1 de enero de 2003 y el 28 de junio de 2007.

Organización responsable:
ELISSON GUG Non-profit company