



## ACTIVIDADES DEL “BANCO DEL TIEMPO” “ABRIL - JUNIO 2015”

ACTIVIDADES	MONITOR/RESPONSABLE	HORARIO/LUGAR	OBSERVACIONES
<b>YOGA:</b> Toma de contacto, Técnicas de respiración, Relajación, Estiramientos, Conducción física.	Ana María Ruiz	Día: Lunes, 13 abril Horario: 17:00 a 18:00 h. Lugar: CC. Campillo, piso 2º, sala multiusos	Abril –Mayo- Junio ( Trimestral)
<b>BAILES DE SALÓN</b>	Alfredo Prieto	Día: Miércoles, 15 abril Horario: 18:00 a 19:00 h. Lugar: CC.Iparralde, lo nuevo, sala 3	Abril –Mayo- Junio ( Trimestral)
<b>AUTOMAQUILLAJE:</b> 1º TALLER: Maquillaje de día, >>>>>>> Día 17 de Abril 2º TALLER: Maquillaje de noche, >>>>> Día 15 de Mayo 3º TALLER: Maquillaje romántico ,>>>> Día 22 de Mayo	Leire Arias	Día: Viernes Horario: 17:30 a 19:00 h. Lugar: : Locales Asociación, B. del Tiempo	Talleres: 1h30” cada uno
<b>MASAGE ASHIATSU:</b> Introducción, Historia, Ejercicios de respiración/estiramientos, Técnica básica. Objetivo: Desbloqueo muscular, Mejorar la sensibilidad distal, Conocer/nos.	Marta Sánchez Salmon	Día: Martes, 14 de Abril Horario: 19:00 a 20:30 h. Lugar : Locales Asociación, B. del Tiempo	1 día
<b>TALLER DE REFLEXOLOGIA PODAL:</b> Introducción, Historia, Ejercicios de respiración/estiramientos, Técnica básica.	Marta Sánchez Salmon	Día: A concretar Horario: 19:00 a 20:00 h. Lugar : Locales Asociación, B. del Tiempo	Mayo
<b>CHARLA:”</b> Sobre el Camino de Santiago” Experiencias , Vivencias , Albergues , Ampollas ,Fotos, etc.	Ignacio Basoco	Día: Martes 12 de Mayo Horario :19:00 a 20:30 h Lugar: Locales Asociación, B. del Tiempo	Charla de 1 día
<b>Cómo hacer para mantener el Qi (estado de Ánimo alto)</b> El equilibrio del YIN y YANG.	José Luis Perea	Día: Martes, 21 de Abril Horario: 19:00 a 20:30 h. Lugar : Locales Asociación, B. del Tiempo	1 día
<b>REMEDIOS CASEROS NATURALES:</b> Cómo hacer aceites, elixires, una maceración en alcohol, pomadas, etc.	José Luis Perea	Día: Martes 20 de Mayo Horario: 19:00 a 20:30 h. Lugar: : Locales Asociación, B. del Tiempo	1 día
<b>RECOGER PLANTAS</b>	José Luis Perea	Día: Domingo, 21 de Junio Horario: 10 de la mañana Lugar: Parking de Arriaga ( Intermodal)	1 día
<b>EXCURSION:</b> Monasterio de Yuso y Suso en San Millán de la Cogolla, Fábrica de Mantas en Ezcaray, Santo Domingo de la Calzada, Paseo ( Según Tiempo)	Karmele	Día: Sábado, 13 de Junio Lugar : Parking de Arriaga ( Intermodal)	1 día
<b>HIGIENE DENTAL:</b> CHARLA BUCODENTAL NIÑOS, CIRUGIA LASER, VISTA, CATARATAS	Patricia Alonso	Día: A determinar Lugar : Locales Asociación, B. del Tiempo	JUNIO
<b>CINE FORUM:</b> BELLE (Basada en una historia real )	Txema Irazu	Día: Viernes 10, Abril Hora: 19:30 h. Lugar : Locales Asociación	Todos los 1º Viernes de cada Mes Mensual ( Con Proyector)
<b>CRECIMIENTO PERSONAL</b>	Juanjo Sáez de Urturi	Día: Jueves 09 , Abril Horario: 19:30 a 21:00 h. Lugar: CC Iparralde	Todos los jueves de mes Sala A, Planta baja, Reyes Católicos