

Red adscrita CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Participación.

Descripción

Grup psicoterapèutic per joves i adolescents, dissenyat des de l'ecopsicologia i metodologies psicocorporals. Es proposa un abordatge terapèutic basat en: Psico-educació: Expliquem el funcionament del cos, la ment i les emocions, perquè si entenem com funcionem ens serà molt més fàcil acompanyar els propis malestars. Psicologia Humanista: Treballem a través de dinàmiques que ens ajuden a explorar-nos i veure des d'una altra perspectiva l'estat actual del jove/adolescent, així com les diferents experiències viscudes. Tècniques psico-corporals: Moviment, música, respiració, desbloqueig i re-equilibri energètic per aprendre a gestionar l'angoixa, l'insomni, l'ansietat, el dolor, etc.. Derivació des de la xarxa de salut comunitària i altres recursos/serveis/entitats per a joves Inscripció a títol personal per part del/la jove interessat/da

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Associació Retorna (668564443) (coordinacio@retorna.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Associació Retorna

Fecha de última actualización de la actividad

09/04/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Albareda 22 08804 Barcelona Barcelona Cataluña España



Página web del proyecto

<https://retorna.net/ecopsicologia-per-a-adolescents-i-joves/>