



03.

QUÈ OFEREIX?

ITINERARI FORMATIU

A) PROGRAMA DE CURSOS I TALLERS

- Imparteix formació no reglada

Són **cursos vinculats a l'EPA** que serveixen com a complement curricular formatiu del programa reglat que desenvolupa el Centre de Formació de les Persones Adultes Miguel Hernández, de titularitat de la Conselleria de Cultura, Educació i Esports.

També ofereix **cursos específics** de formació cultural genèrics **no vinculats directament al programa d'EPA**, com ara: Patrimoni Històric Local i Comarcal, Patrimoni Mediambiental, Cultura Musical, Cultura Cinematogràfica, Cultura Literària, Informàtica Bàsica, Anglès Bàsic, etc.

- Imparteix formació no formal, per a millorar el desenvolupament personal:

a) Cursos de **CREACIÓ**: orientats a desenvolupar les arts plàstiques, a cobrir mitjançant l'experimentació i la creativitat en el temps d'oci: **dibuix, pintura, ceràmica, restauració de mobles, artesanía i reciclatge, fotografia, disseny, jardineria, decoració de porcellana, teixit i llana, boixets, tapissos...**

b) Cursos d'**HABILITATS** i de **MILLORA DE LA SALUT**: per una part aquells destinats a treballar l'autonomia i el desenvolupament personal: **comunicació, habilitats personals i de comunicació, control d'emocions, antiestrés, relaxació, ioga, taitxí, txikung, mindfulness...**, i uns altres de més específics orientats a treballar l'**autosuficiència**: **cuina, reciclatge de roba, costura bàsica, habilitats domèstiques a la llar, alimentació, nutrició...**

c) Cursos d'**EXPRESSIÓ CORPORAL**: dedicats a treballar el cos mitjançant el ritme, la coordinació, la psicomotricitat i la comunicació: **relaxació, tècniques d'estirament, expressió, teatre, dansa, balls**, etc.

