

PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA OCUPACIONAL Y ACTIVIDADES DE
OCIO Y TIEMPO LIBRE- 2020/21

“FORMACAS”



“CASA DE ACOGIDA PEPE BRAVO”

Desde la Casa de Acogida Pepe Bravo, queremos llegar a todos aquellos que estén interesados en adquirir conocimientos en diferentes ámbitos, para lo cual os presentamos este proyecto en formación multidisciplinar.

El Centro dispone de sala de formación equipada adecuadamente para las materias que se impartirán.

En cada materia se pueden hacer TALLERES SUELTOS, o bien realizarlos TODOS EN FORMA SECUENCIAL por lo cual se entregará el título correspondiente a las horas de estudio realizadas.

Se realizarán los fines de semana de cada mes, indicando día, lugar y hora.

En este programa se encuentran definidos los mismos, así como quienes los imparten y sus Currículos

PROGRAMA ANUAL MATERIAS

- CERÁMICA
- RUTAS Y SENDERISMO
- COACHING HOLÍSTICO
- AYURVEDA
- COCINA Y SALUD
- SALUD Y BELLEZA

El precio de los talleres son 35€/40€ /50 dependiendo de cada uno, y con la comida (o desayuno) incluida.

PROGRAMA. -Rutas/Senderismo-Impartidos por José Chávez Navarro

ALOZAINA – SIETE FUENTES

Modalidad: A pie e interpretada -Longitud: 15 Km ida y vuelta-Tipología: Ruta lineal con alternativa en un tramo al regreso. -Tiempo estimado: 5 a 6 h.-Dificultad: Alta

Descripción:

La ruta se inicia en el cruce de Alozaina donde empezamos a subir suavemente por el carril que nos llevará a Majahonda, donde podremos contemplar el bello paisaje que nos ofrece esta ruta a vista de pájaro.

En los cultivos existentes predominan los almendros, olivos y algunas higueras. Una vez dejamos este tipo de cultivo, empiezan a aparecer los pinares, (*Pinus halepensis*) pino

Carrasco, (*Quercus rotundifolia*) encina meridional y el matorral como (*Juniperus oxicedrus*) enebro de la miera, (*Lentiscus pistacea*) lentisco, (*Pistacea terebinthus*) y

cornicabra. Estas son algunas de las plantas que forman el bosque que nos encontraremos por el camino, además de numerosas especies de orquídeas.

Por lo que se refiere de mamíferos, aves y rapaces que habitan la zona, podemos destacar especies como la cabra montesa, tejón, zorro, águila real, cernícalo primillo, pito real, perdiz roja, carbonero común, ruiseñor común, etc.

JOROX – CHARCO DE LA CALDERA, NACIMIENTO Y CUEVA

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 3 Km de recorrido

Tipología: Ruta lineal de recorrido. -Tiempo estimado: 3 a 4 h.-Dificultad: Baja

Descripción:

La ruta se inicia desde el valle de Jorox, el recorrido por el valle es visitando primero el charco de la caldera, que durante el recorrido observaremos y disfrutaremos del paisaje que nos ofrece los contrastes de la zona de frutales y el monte mediterráneo en concreto naranjos, cerezos huertas y pinares, continuando el recorrido visitaremos la ermita, el nacimiento y la cueva de Jorox.

ALOZAINA – FUENTE TECHÁ

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 12 Km ida y vuelta-Tipología: Ruta lineal con alternativa en un tramo al regreso. -Tiempo estimado: 4 a 5 h.

Dificultad: Media-Descripción:

La ruta se inicia por el Camino de la piedra de la Pijita, zona trasera del pueblo de Alozaina, saliendo a la "Fuente del Albar", lavadero municipal y el acueducto donde las personas en antaño podían llenar sus cántaros de agua para abastecerse y donde lavaban todas las prendas. El agua llegaba desde la zona conocida como "El Monte" y desde ahí cursaba por acequias entubadas de cerámica hasta la Fuente del Albar.

Seguiremos subiendo por el "Arroyo de la Pasadilla" hasta llegar a la zona de la Huertezuela donde podremos observar las bellas vistas panorámicas de todo el Valle del Guadalhorce y la Costa de Málaga. A partir de aquí podremos observar el contraste de vegetación de algarrobos (*Ceratonia siliqua*), pinos carrascos (*Pinus halepensis*), romero (*rosmarinus officinalis*), tomillo andaluz (*thymus capitata*) y diversas variedades de orquídeas.

También podremos contemplar las aves y rapaces de la zona, así como la construcción de muretes y hornos de cal (caleras).

ALOZAINA – HUERTEZUELA

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 6 Km ida y vuelta-Tipología: Ruta circular-Tiempo estimado: 3 h.-
Dificultad: Baja

Descripción:

La ruta se inicia por el “Camino de los Corrales”, zona trasera del pueblo que nos llevará hasta la “Fuente del Albar”, lavadero municipal y el acueducto, donde antiguamente las personas podían llenar sus cántaros de agua para abastecerse y donde lavaban sus prendas. El agua llegaba desde la zona conocida como “El Monte”, desde donde el agua discurría por acequias entubadas de cerámica hasta la “Fuente del Albar”. Seguiremos subiendo por el “Arroyo de la Pasadilla” hasta llegar a la zona de “La Huertezuela” donde podremos observar las bellas vistas panorámicas de todo el Valle del Guadalhorce y la Costa de Málaga. A partir de aquí, veremos el contraste de vegetación de algarrobos (*Ceratonia siliqua*), pinos carrascos (*Pinus halepensis*), romero (*rosmarinus officinalis*), tomillo andaluz (*thymus capitata*), etc.

También podremos contemplar las aves y rapaces de la zona. En el camino de regreso, nuestra vista se perderá entre la Sierra de las Nieves y la Sierra del Juanar.

ALOZAINA – ARDITE Y LA DEHESA

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 6 Km ida y vuelta

Tipología: Ruta circular-Tiempo estimado: 3 h.-Dificultad: Baja

Descripción:

Durante su recorrido, nos encontramos a nuestro paso la gran conocida como “FuenteGrande”, abrevadero de ganado.

A lo largo de la ruta, podremos observar las zonas de cultivo de olivos de la variedad manzanilla denominada “Aloreña” y una vegetación contrastada donde predominan

los algarrobos (*Ceratonia silicua*), acebuches (*olea europea*), encinas (*Quercus rotundifolia*), pinos carrascos (*Pinus halepensis*), aladiernos (*rhamus lycicoides*) y, también, numerosas plantas aromáticas, destacando la diversidad de orquídeas que habitan la zona y que todos los

años podemos contemplar.

A mediación de la ruta, encontramos a nuestro paso el peculiar “Pozo de la Dehesa”, un abrevadero y una zona de descanso para el ganado bastante importante

para el ganado del municipio y parada de redes de ganado que transitaban de Coin hacia Ronda.

Dejando atrás el citado Pozo, nos vamos asomando al paraje de Ardite, con un destacado

contraste de vegetación y fauna del bosque mediterráneo, donde, además, existen

yacimientos arqueológicos del paleolítico y numerosos asentamientos de distintas épocas.

MIRADOR LUIS CEBALLOS – TAJO DE LA CAINA

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 4,3 Km ida y vuelta-Tipología: Ruta circular.

Tiempo estimado: 2 h. y 30 minutos-Dificultad: Media

Descripción:

La ruta se inicia en el mirador de Luis Ceballos por el sendero de caucion donde podemos contemplar las bellas vistas paisajísticas y donde se encuentra uno de los

principales bosques del mundo de pinsapos, a lo largo del recorrido vamos a observar y poder distinguir la flora sus utilidades y propiedades utilizadas por nuestros ancestros, a mitad de camino nos encontraremos con el mirador del Tajo de la Caína y la era de los gamones,

siguiendo la senda nos adentraremos en un bosque repleto de nuevos ejemplares de pinsapos hasta llegar al lugar de destino.

PUERTO SAUCILLO - TORRECILLA

Modalidad: A pie e interpretada-Longitud: 18,8 Km. ida y vuelta-Tipología: Ruta lineal con alternativa en un tramo al regreso.

Tiempo estimado: 8 h.-Dificultad: Alta

Descripción:

La ruta se inicia en coche hasta el puerto del Saucillo, donde se empieza la ruta a pie. Por el sendero nos encontramos con la vegetación autóctona de pinsapos

(abies pinsapo), pinos carrascos (*pinus halepensis*) y pinos silvestres (*pinus silvestris*) así como con el primerpozo de nieve.

Siguiendo la senda, subimos por el puerto del Cuco y, pasando por los ventisqueros, llegamos a los quejigales y el Peñón de los Enamorados donde ya la vegetación es más alpina. Concretamente, observaremos las sabinas rastreras (*Juniperus sabinia*) quejigos (*Quercus faginea*) y praderas de alta montaña. Finalmente, llegaremos al pilar de Tolox y el pico Torrecilla.

HIDE FOTOGRÁFICO

Hide fotográfico para los amantes de las fotos de aves en un entorno de bosque mediterráneo donde abunda la avifauna autóctona y mamíferos, donde también poder disfrutar de un día agradable con vistas panorámicas y fotografiar las plantas y fotografiar como orquídeas y aromáticas.

OTRAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR DE CARÁCTER ECOLÓGICO

- Recorrido e identificación de plantas aromáticas y observación de aves.
- Taller de semillas y siembra.
- Aprendizaje y recogida de aceitunas para elaboración de aceitunas aliñadas al natural (septiembre a octubre).
- Siembra tu árbol y cuidalo.
- Trabajos de agricultura, podas, cuidados, plantación, etc.
- Aprender a cocinar en el fuego de leña natural.
- Taller artesano de producción de jabón con plantas aromáticas.
- Pasa un día inolvidable en el campo realizando actividades naturales para despertar los sentidos.

Currículo Vitae :

Experto en jardinería y agricultura tradicional. Apasionado de la formación y la transmisión de conocimientos relacionados con el medio natural. Emprendedor y en constante desarrollo profesional y personal.

FORMACIÓN. Certificado de Profesionalidad Docencia de la Formación Profesional para el Empleo. 380 horas (Año 2020) Especialista en Jardinería y aplicación de plaguicidas. Infoagro 272 horas.

. Agricultor Ecológico Especializado 490 horas. . Formación en Prevención de Riesgos Laborales 130 horas

DOCENTE INFRAESTRUCTURAS DE JARDINES 5 AÑOS DE EXPERIENCIA

Escuela Taller "Sierra de las Nieves Norte II". Nov 2013 – Mayo-2015. Escuela Taller "Sierra de las Nieves Norte". Dic 2009 - Nov 2011. Taller de Empleo "Los Valles". Feb 2008 - Enero 2009. OFICIAL ENCARGADO DE JARDINERÍA-2 AÑOS DE EXPERIENCIA

Mantenimiento y remodelación de jardines municipales. Ayuntamiento de Alozaina. Feb - Nov 2009 Encargado de mantenimiento de urbanización-

PRECIO: 10€ con desayuno incluido. La comida son 12€ (aparte)

00000000000000000000000000000000

PROGRAMA COACHING HOLÍSTICO Y AYURVEDA

PROGRAMA: Coach Transpersonal Holístico Presencial- Impartido: Formadora Esperanza Delfín

La duración de los talleres es de 6 horas (de 10 a 14 y de 16 a 18) . Se entrega diploma de asistencia con cada taller o CERTIFICADO DE FORMACIÓN con el total de todos los realizados

*Todos los talleres tienen **PRÁCTICAS** DE ROLE PLAYING y se imparten las siguientes materias:*

TALLER 1. Introducción al Transpersonal Holístico

TALLER 2• -Consciente y Subconsciente y Mente Dual

TALLER 3• -Árbol Genealógico (Transgeneracional)

TALLER 4- Las Emociones- Las Glándulas y Chakras

TALLER 5• - La Pareja /Nuestra sexualidad y erotismo

TALLER 6• - Creencias, Programas, Pactos

TALLER 7• - El Miedo, como gestionarlo- El Duelo-La Ansiedad

TALLER 8• -- EL Sentimiento de Culpa -Autoestima y Asertividad - Auto sabotaje

TALLER 9• - El Perdón y Espiritualidad

DURACIÓN DEL CURSO

El curso completo son 160 horas totales . (HORAS LECTIVAS+HORAS DE ESTUDIO)

PRECIO: 40 € comida incluida.

Curriculum Vitae:

- Directora/Formadora en Escuela Holística Internacional "El Pequeño Jardín" On Line
- Socia de APTN-COFENAT, nº 5918-
- Máster Vida Transpersonal Holístico
- Especialista en Neuropsicología
- Técnico Profesional en Mindfulness
- Certificado de Formación en Metodología Didáctica.
- Titulada Formación de Formadores.
- Terapeuta Ocupacional en Establecimientos Penitenciarios.
- Estudio de la Cábala.
- Titulada experta en Hipnosis.

- Titulada Dirección y Gestión de Equipos.

- Experta en Estudio de Árbol Genealógico Familiar (Transgeneracional)

- Maestra en Estudio y Aplicación Práctica de Metodología de Un Curso De Milagros

- Monitora Rehabilitación de Alcoholismo. Terapia Gestalt de Primer y Segundo Nivel Aso. Ex-Alcohólicos España, durante 2 años.

000000000000000000000000

PROGRAMA AYURVEDA -Impartido por Francisco García

Formato: 4h un domingo al Mes, de 10:00 a 14:00. Presencial y Online

Estructura: Talleres temáticos Independientes cada fin de Semana. Preferiblemente el primer o segundo Fin de semana de cada mes. El último fin de semana es el curso profesional. Cada taller tiene contenidos Teóricos y Prácticos. Se entrega un dossier con cada Taller

Temas:

- 1.- Ayurveda Introducción (Octubre)
- 2.- Conociendo tu constitución Ayurvedica. Doshas, Prakruti y vikruti (Noviembre)
- 3.- La Mente en Ayurveda. La triguna. (Diciembre)
- 4.- Alimentación Ayurvédica y Agni. Nutriendo el cuerpo, la mente y las emociones. (Enero)
- 5.- Rasayana, rejuvenecimiento, prevención y rutinas (Febrero)
- 6.- Primavera. Detox adecuadas y limpiezas según Ayurveda. (Marzo)
- 6.- Belleza Ayurvédica (Abril)
- 8.- Introducción a la Fitoterapia Ayurvédica y elaboración de Remedios (Mayo)
- 9.- Botiquín y Remedios caseros Ayurvédicos (Juni)

En Julio sería el 10º encuentro. Nos podríamos plantear un fin de semana completo de Yoga y Ayurveda para cerrar la serie del todo.

Precio: 37€ (Presencial). Online 25€

Curriculum Vitae

Director de Ayurveda Samkhya Terapeuta y Formador de Ayurveda.

Formado en Ayurveda: Masajes, alimentación, tratamientos, diagnóstico Ayurvédico, Fitoterapia y Panchakarma. (Ayurveda Pravina y Ayurveda Visharada) Terapeuta de Shiatsu estilo Zen, Instructor de Yoga, Pofesor de Primaria por la UMA.

Nací en 1980, y siempre he sentido interés por el mundo de la salud y la espiritualidad.

A los 18 años sufrí una lesión en las dos rodillas por la cual no podía hacer mucha actividad física. Así que viviendo esta experiencia y atraído por las tradiciones espirituales holísticas, comencé a estudiar y practicar Taichi, Chi Kung y Meditación Zen.

Terminé mi carrera en la universidad de Magisterio y comencé a ejercer como maestro de forma privada. Al mismo tiempo continué profundizando en la Meditación, las Prácticas Orientales y las Terapias Naturales

Me formé como Terapeuta de Shiatsu estilo Zen y como instructor de Yoga, una práctica espiritual profunda de autoconocimiento, salud y desarrollo. El yoga supuso gran parte de aquello que quería enseñar y que resultaba tan necesario en esta época. Comencé a impartir clases de Yoga en 2011 mientras avanzaba en mi práctica personal, experimentando diferentes estilos de yoga como el hatha yoga de sivananda, yoga tibetano, ashtanga yoga, rocket yoga, yoga clásico y yin Yoga.

La práctica de Yoga me llevó a la Medicina Ayurveda, en la que comencé a investigar por cuenta propia. Después realicé estudios formales en Ayurveda obteniendo primero el título de Ayurveda Pravina (masajes, alimentación, estilo de vida, y fitoterapia) y posteriormente el título de Ayurveda Visharad (diagnóstico ayurvédico, tratamiento, marma terapia y Panchakarma).

Ayurveda enseña que no todo es bueno ni malo para todo el mundo. Somos seres con características diferentes interactuando en el mundo con unas características propias. Esta máxima dio sentido y coherencia a lo que había experimentado en las diferentes prácticas y trabajos, y a lo que observo en el mundo.

00000000000000000000000000000000

PROGRAMA SALUD Y COCINA - Impartido : Ezequiel Gonzalez y Jose Bravo y José Luis Bravo Farnós

La duración es de 4 horas (10 a 14) PRESENCIAL, TEORICO/PRÁCTICO, con máximo 8 alumnos

TALLER 1 • Panificación Vegana y tejeringos •

TALLER 2 • Raw Food (alimentación cruda

TALLER 3 • Praelaboracion (Caldos y salsas) para comer rico y sano en diez minutos durante toda la semana y-Sopa poncima • Máximo 8 alumnos •

TALLER 4 • Cocina Afrodisiaca, inventamos desde el Amor

TALLER 5. • Súmate a la moda de la Cocina Francesa, •

TALLER 6 • Ensaladas crudas, cocidas y templadas tradicionales

TALLER 7 • Superfood. Energiza tu sistema inmunológico a través de tu alimentación • Presencial maximo 8 personas •

TALLER 8 • Repostería y platos veganos .y que tu alimento sea tu medicina • Presencial máximo 8 personas • PRESENCIAL •

TALLER 9 • Pastas. Uniendo lo actual con lo tradicional. • Presencial máximo 8 personas • PRESENCIAL •

TALLER 10 • Conservas dulces, saladas y en vinagre • Presencial máximo 8 personas • PRESENCIAL • TALLER

PRECIO: 42€, incluyendo almuerzo, y la comida elaborada que los asistentes se llevarán a casa.

Curriculo Vitae:

Mi pasión por la cocina empezó desde temprana edad.Incorporando los aromas y las fusiones de sabores hago que mis platos se perciban desde todos los sentidos.

Con veinte años de experiencia en distintos emprendimientos gastronómicos, desde hoteles de alta categoría hasta restaurantes propios; aportando liderazgo, orden y efectividad a cada cocina por la que he transitado.

Especialista en Arte Culinario con un marcado interés por el buen servicio y la satisfacción de quienes prueban mi cocina.

Mi cocina es mi esencia y mi esencia es mi cocina

QUE TU COMIDA SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.CREANDO DESDE LO TRADICIONAL Y LO MODERNO

00000000000000000000000000000000

PROGRAMA SALUD Y BELLEZA.-Impartido por el profesor: José Luis Bravo Farnós

Los talleres son PRESENCIALES/ ON LINE Y TEORICO/ PRÁCTICOS .La duración de los talleres es de 7 horas, con un máximo de 6 alumnos (Kobido) y en los demás pueden ser 10.

TALLER 1

KOBIDO NIVEL 1

TALLER 2

KOBIDO NIVEL 2

TALLER 3

KOBIDO NIVEL 3

TALLER 4

KOBIDO MAESTRIA

TALLER 5

MASAJE ESPECIALIDAD FIBROMIALGIA.

Presencial maximo 10 personas

TALLER 6

