



TALLERS PER A DONES

PROGRAMACIÓ MAIG 2021

Inscripcions obertes fins el 14 de maig

Format online

Esplugues
connecta
amb les dones

- GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT**
Taller al que aprendrem i posarem en pràctica exercicis que ens permetran activar-nos i que podem realitzar des de casa.
- NUTRICIÓ I DONA**
Treballem la relació entre l'alimentació i la salut en la dona, com anar adaptant l'alimentació a les nostres circumstàncies vitals i les diferents etapes, com per exemple l'alimentació a la menopausa.
- RISOTERÀPIA**
Dedica't temps a tu mateixa! A través de diferents dinàmiques propiciarem l'alliberació del riure per tal de disminuir l'estrès i les tensions del dia a dia, aconseguint un estat de relaxació i benestar.
- IOGA**
Taller d'iniciació al món del loga on alinearem el cos, ment, ànima i esperit per aconseguir un estat d'equilibri.
- TÈCNiques DE MEDITACIÓ**
Aquest taller de caire pràctic pretén proporcionar tècniques de meditació i relaxació per tractar de gestionar les emocions i disminuir les tensions que poden sorgir per la situació actual que estem vivint.
- SALUT EMOCIONAL**
Taller d'autoconeixement, identificarem les nostres emocions mitjançant dinàmiques i coneixerem alguns recursos per gestionar aquestes emocions.

Torn de matí:
17 i 24 de maig de 10 a 12h
Torn de tarda:
17 i 24 de maig de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

Torn de matí:
18 i 25 de maig de 10 a 12h
Torn de tarda:
18 i 25 de maig de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

Torn de matí:
19 i 26 de maig de 10 a 12h.
Torn de tarda:
19 i 26 de maig de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

Torn de matí:
19 i 26 de maig de 12 a 14h.
Torn de tarda:
19 i 26 de maig de 18 a 20h.
Places: 10 màxim per torn.

Torn de matí:
20 i 27 de maig de 10 a 12h.
Torn de tarda:
20 i 27 de maig de 16 a 18h.
Places: 10 màxim per torn.

Torn de matí:
20 i 27 de maig de 12 a 14h.
Torn de tarda:
20 i 27 de maig de 18 a 20h.
Places: 10 màxim per torn.

<http://inscripcions.esplugues.cat/WebEsplugues>



900 300 082



ajuntament@esplugues.cat

Per fer la inscripció es requereix nom i cognoms, adreça, telèfon i correu electrònic

Durant el maig. Tallers adreçats a dones. Els tallers es realitzaran de manera online a través d'una plataforma virtual.
Per poder accedir al taller és necessari un dispositiu electrònic: ordinador, tableta o mòbil. El més recomanable és utilitzar un ordinador.

Dos dies abans del taller s'enviarà l'enllaç de la sessió i les instruccions per accedir-hi a les dones inscrites.

OBSERVACIONS

Els tres darrers dies d'inscripció es podran inscriure les usuàries no empadronades a Esplugues. Si no s'arriba al 50% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar. En el cas de no haver un nombre mínim d'inscripcions en algun dels torns, es realitzarà el torn que tingui més alumnes inscrites. Si hi ha places disponibles, les alumnes del torn anul·lat podran inscriure's en un altre torn. Cada dona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions, sense poder inscriure's en 2 torns d'un mateix taller. L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació. En el moment de la inscripció s'haurà de proporcionar una direcció de correu electrònic per poder accedir al curs. En cas d'absència no justificada a alguna de les sessions dels tallers, l'organització es reserva el dret a ocupar la plaça amb la primera persona que hagi quedat en llista d'espera.