



TALLERS PER A DONES

Programació gener- febrer 2020

Nutrició i Dona

HORARI

Dilluns 20, 27 de gener i 3 de febrer de 11:30 a 13:00h. (3 sessions)

- **Places:** 15 màxim

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.

Esriptura creativa

HORARI

Dimarts 21, 28 de gener i 4 de febrer de 10:00 a 11:30h. (3 sessions)

- **Places:** 12 màxim

Escriure per connectar amb nosaltres mateixes. Amb les correccions tècniques necessàries per a millorar la nostra producció literària.

Meditació i respiració

HORARI

Dimarts 21, 28 de gener i 4 de febrer de 17:30 a 19h (3 sessions)

- **Places:** 10 màxim

Ens iniciem al Mindfulness. Aviat podrem compartir els beneficis físics, mentals i emocionals que la pràctica habitual de la meditació ens regala.
Cal portar estora i jaqueta que tapi les lumbar.



CIRD VIL·LA PEPITA

C. Sant Francesc Xavier, 1
93 371 33 50 Ext. 2190



Runners

HORARI

Dimarts 21, 28 de gener i 4 de febrer de 19:00 a 20:30h. (3 sessions)

- **Places:** 20 màxim

Ens iniciem al món del *running*.

Taller teòric sobre tècniques per córrer, preparació i estiraments, respiració, recuperació... Però la cosa no queda aquí, creem un grup de *runners per sortir a entrenar juntes!*



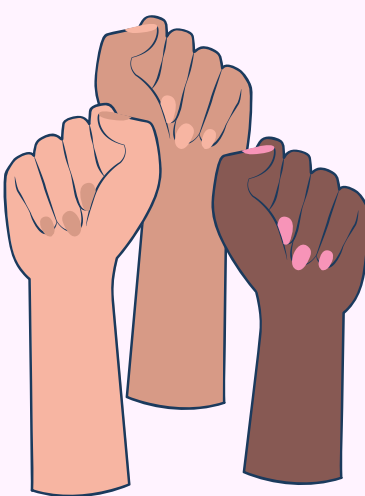
Descobreix la teva passió

HORARI

Dijous 23, 30 de gener i 6 de febrer de 17:30 a 19:00h. (3 sessions)

- **Places:** 20 màxim

Ens endinsarem en la profunda cerca del nostre "Ikigai", la nostra raó de ser, allò que ens motiva. En la cultura japonesa es considera com el procés de permetre que les possibilitats d'un mateix floreixin.



El preu de tots els tallers és de: 10,19 € (no residents: 18,34€).

Exceptuant el taller de running que és gratuït.

INSCRIPCIONS: Del 10 al 17 de gener de 2019.

Tallers dirigits a dones.

OBSERVACIONS

- Els tres darrers dies d'inscripció es podran inscriure les usuàries no empadronades a Esplugues.
- La inscripció queda confirmada en el mateix moment del pagament.
- Si no s'arriba al 50% de la cobertura de les places, el taller es pot anul·lar.
- Cada persona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions.
- No es retornaran els diners de la matrícula si no és per anul·lació del taller.
- L'organització es reserva el dret de fer canvis en la programació.

LLOC D'INSCRIPCIÓ

PRESENCIAL

- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Central**

Pl. Sant Magdalena, 24.

- **Punt d'Atenció a la Ciutadania (PAC) Can Vidalet**

Rambla Verge de la Mercè, 1

Telèfon 900 300 082

Horari: de dilluns a divendres, de 8.30 a 18:30h.

ONLINE

- <https://www.esplugues.cat/>