



TALLERS PER A DONES

Programació març 2020

Nutrició - Toppers de primavera

Et falten idees per fer-te els toppers durant la setmana? Amb aquest taller teòric aprendràs mètodes ràpids per realitzar toppers saludables, variats i fàcils de preparar amb els productes de temporada!

GRUP 1

- Dilluns 2, 9 i 16 de març d'11:30 a 13:00h.

Places: 15 màxim

GRUP 2

- Dijous 5, 12 i 19 de març de 17:30 a 19:00h.

Places: 15 màxim

Relats curts

Assolirem coneixements necessaris per a la redacció de relats curts i aprendrem tècniques molt útils per dotar als nostres relats de profunditat. Fomentarem la creativitat per tal que el nostre escrit impacti i atrapi als/les lectors/es, construint el nostre estil personal com escriptora.

HORARI

- Dimarts 3, 10 i 17 de març de 10 a 11:30h.

Places: 12 màxim

Història del feminisme

Farem un recorregut des de l'inici del feminisme fins als nostres dies, per a entendre les fases per les quals ha passat i comprendre les reivindicacions actuals. També coneixerem feministes de diferents cultures.

HORARI

- Dimarts 3, 10 i 17 de març d'11:30 a 13:00h.

Places: 15 màxim

Meditació i respiració

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.



GRUP 1

- Dimarts 3, 10 i 17 de 17:00 a 18:30h.

Places: 10 màxim

GRUP 2

- Dijous 5, 12 i 19 de març de 10 a 11:30h.

Places: 10 màxim

CIRD VIL·LA PEPITA

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



Runners

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.

HORARI

- Dimarts 3, 10 i 17 de març de 19:00 a 20:30h.

Places: 15 màxim

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.

HORARI

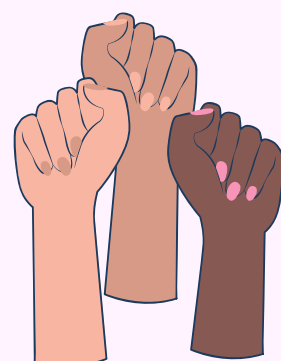
- Dimecres 4, 11 i 18 de març de 10 a 11:30h.

Places: 10 màxim

Descobreix la teva passió

- Mètode IKIGAI -

Ens endinsem 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.



HORARI

- Dijous 5, 12 i 19 de març de 16:00 a 17:30h.

Places: 15 màxim

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

Exceptuant el taller de running que és gratuït.

INSCRIPCIONS: Del 21 al 28 de febrer de 2020

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.
- En el cas dels tallers que compten amb més d'un grup, si no hi ha el nombre mínim d'inscripcions en algun d'ells, es realitzarà el grup que tingui més alumnes inscrites. Si hi ha places disponibles, les alumnes del grup anul·lat podran inscriure's en l'altre grup.
- Cada persona podrà realitzar un màxim de 4 inscripcions, sense poder inscriure's en 2 grups d'un mateix taller.
- 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/>