
DONA

Tallers gratuïts per a dones de la Barceloneta. Places limitades
Inscripcions: a la recepció del centre cívic. Dilluns, dimarts i divendres de 10 a 14h. Dimarts i dimecres de 16 a 21h. **Apunta-t'hi a partir del 20 de març!**

TALLERS

PARLAR I CRÈIXER

Del 17 d'abril al 26 de juny (10 sessions). Dimarts de 17 a 18.30h
Amb Montserrat Torres

Us proposem un espai on compartir experiències i recursos interns amb altres dones. Unes trobades on descobrir entre totes, la capacitat d'estimar-nos i conduir-nos cap al benestar personal.

MICRO-GIMNÀSIA: SALUT EN MOVIMENT

Del 18 d'abril al 9 de maig (4 sessions). Dimecres de 18 a 19.30h
A càrrec de Silvina Molina Lipinski

Allibera la tensió acumulada, aprenent a fer estiraments i respiracions profundes per aquietar la ment i donar-li benestar al cos, guanyant en distensió i flexibilitat.

EL COS DE L'EMOCIÓ: COS, DANSA I AUTOCONEIXEMENT

Del 16 de maig al 20 de juny (6 sessions). Dimecres de 18 a 19.30h
A càrrec d'Almendra Salazar

Aquesta proposta vol ser una caixa d'eines, de recursos per a la gestió de les emocions, a través del moviment i les sensacions somàtiques.

“DONES QUE HABITEN COSSOS” 7^a EDICIÓ LABORATORI ANUAL DE DANSA-TEATRE, IMPROVISACIÓ I GÈNERE: “QUAN EL COS RECORDA”

Del 5 d'abril al 31 de maig (9 sessions). Dijous de 18.30 a 20h
A càrrec d'Antonella D'Ascenzi

Ens apropem a les històries de dones que viuen a la Barceloneta, utilitzant la dansa-teatre i improvisació per re-construir les seves petjades investigant sobre històries no explicades. Enriquirem el discurs de gènere, reforçant la identitat i apostant per una cultura lliure de masclisme, patriarcat i silenci.

TÈCNIQUES DE DANSA PER UNA COL·LOCACIÓ POSTURAL SALUDABLE

Divendres 13 i 20 d'abril de 18.30 a 20h (2 sessions)
A càrrec de Col·lectiu Laboratori de Contact

El món de la dansa ens apropa un seguit de senzilles tècniques per a ser més conscients del nostre cos i treballar la nostra postura.

BASES DE IOGA INSPIRAT EN IYENGAR

Horari A: Del 10 d'abril al 5 de juny (8 sessions). Dimarts de 18.30 a 20h
Horari B: Del 27 d'abril al 8 de juny (7 sessions). Divendres de 18.30 a 20h
A càrrec de Karmen Cuellar

Preu: 5€ en concepte de material. Aquest cost va a càrrec de cada participant abonant-se directament al tallerista responsable.

INTENSIU DE DANSA AFRICANA

Divendres 15 de juny de 18 a 20h
A càrrec de Karmen Cuellar
