

## Inscripcions:

Envieu un e-mail amb el vostre nom i cognoms, telèfon, taller i com us heu assabentat del cicle de tallers a: [equilibradament@gmail.com](mailto:equilibradament@gmail.com) o truqueu al telèfon **934 432 172**

Aquesta activitat és gratuïta, però això no significa que no tingui cost. Des del Pla Comunitari i la Comissió de Salut apostem per projectes formatius grupals i comunitaris per millorar la salut de les persones. Invertim recursos per fer-ho possible i només us demanem un compromís d'assistència i un intercanvi amb el barri.

## Espais de realització de tallers:

**Centre Cívic El Sortidor**  
Plaça del Sortidor, 12

**Centre Cultural Albareda**  
Carrer Albareda, 22-24

**Centre El Mirall**  
Carrer Lafont, 18

**Biblioteca Francesc Boix**  
Carrer Blai, 34

**Associació Mixta de Separats i Vidus de Catalunya**  
Avda del Paral·lel, 97 3r

**Pla de Desenvolupament Comunitari**  
C/Elkano, 24-26 Baixos  
[www.facebook.com/placomunitariopblesec](http://www.facebook.com/placomunitariopblesec)

# DESÈ CICLE DE TALLERS



**D'ABRIL A JUNY DE 2018**

L'objectiu dels tallers **EquilibradaMent** és oferir eines pràctiques als veïns i veïnes del Poble-sec per millorar el seu benestar tant físic com emocional, tot fent barri.

## VOLEM FOMENTAR:

- \* La salut
- \* L'intercanvi de coneixements i temps
- \* La relació entre els veïns i veïnes del barri

## TALLERS D'INTERCANVI

### Quin intercanvi vols fer?

#### Comunicació no violenta

12 i 19 abril (de 17 a 19 h.)

C.C. El Sortidor / Cora Laurent

Aprendrem que és la comunicació no violenta. Eines i aplicacions pràctiques per millorar la nostra comunicació en les relacions interpersonals.

#### Inicia't a la salsaAAAAAAA!!

12, 19 i 26 abril (de 19:30 a 20:30 h.)

Associació Mixta de Separats i Vidus de Catalunya / David Font Tormo

Ballar és salut! Aprendrem els passos per iniciar-nos en el món de la salsa, divertir-nos, relaxar-nos, posar-nos en forma i fer noves amistats.

#### Teatre i dansa experimental persa

18 i 25 abril (de 18 a 20 h.)

C.C. Albareda / Mitra i Mina Farhani

Una de les danses més antigues, fruit de cultures i ètnies mil·lenàries. Relaciona l'intern i l'extern de la persona: natura, ment i cos. Experimentarem moviments artístics del cos, gaudint de submergir-nos en el món interior mostrant la seva bellesa al món exterior.

#### Música i salut. L'aventura d'entendre la música

3, 17 i 24 maig (de 18 a 19:30 h.)

C.C. Albareda / Mercedes Onduna

La música és un llenguatge universal, patrimoni de la humanitat. Què ens diu una cançó? Una partitura? Aprendrem a

comprendre i apreciar la música, millorant el nostre benestar.

#### Gestiona el teu temps i aprèn a sentir-te millor

3 i 10 maig (de 18 a 20 h.)

C.C. El Sortidor / Maribel Torres i Montse Fernández - Psicòlogues

Eines bàsiques per planificar-nos, reconèixer els nostres lladres del temps i aprendre a gaudir. T'hi apuntes?

#### Conèixer-nos i créixer a través de personatges

4, 12, 18, 25 maig i 1 juny (de 10 a 13 h.)

C.C. El Sortidor / Meri Caballero

Els personatges que ens habiten corresponen a les nostres formes d'actuar. Explorarem aquells que utilitzem i aquells que ens agradaria incorporar treballant a través de l'artteràpia transdisciplinària i de diferents disciplines (teatre, expressió corporal...).

#### Efectes positius del massatge en el sistema nerviós

8, 15 i 22 maig (de 17 a 18:30 h.)

C.C. El Sortidor / Lucia Pérez Garcia

Coneixerem teràpies manuals a través del quiromassatge terapèutic, tècniques i eines per reduir el dolor. Aprofundirem en el massatge del cap fins als peus.

#### El que cal saber sobre comunicació no verbal

11, 18 i 25 maig (de 10 a 13 h.)

C.C. Albareda / Irene Funes

Com a éssers humans ens és impossible no comunicar-nos. Descobrirem què cal saber de Comunicació No Verbal per la salut, les relacions, la qualitat de vida...

#### Benvinguda menopàusia. Reexperimentem la nostra feminitat

15, 22 i 29 maig

(de 17:30 a 18:45 h.) Biblioteca Francesc Boix / Esther Rebull i Marina Rojas

Què és la menopàusia? què és normal i què no. Què fer per combatre els efectes secundaris i viure-la en positiu. Aprofundirem en el sòl pèlvic. Què és i que comporta no cuidar-lo. Millorar les possibles incontinències i trobar el benestar amb nosaltres mateixes.

#### Connecta amb el teu riure, connecta amb la teva alegria

31 maig, 7 i 14 juny (de 11 a 13 h.)

C.C. El Sortidor / Alicia Caso i Carlos Pérez

Ens divertirem, compartirem, aprendrem, recuperarem i/o potenciarem la nostra alegria interior a través de jocs, dinàmiques, risoteràpia, ioga del riure, PNL... Vine a gaudir!. T'hi esperem!

#### Hatha Vinyasa loga per a principiants

4, 11 i 18 juny (de 19 a 20:30 h.)

Centre El Mirall / Judit Guasch

Pensat per a principiants al ioga, dinamitzem el moviment del cos amb la respiració, la connexió entre el nostre cos físic i energètic. Cada sessió s'estructura al voltant d'un tema principal amb el que es desenvolupa la pràctica.

#### Constel·lacions sistèmiques i akashiques. Donat llum a allò exclòs

1 juny (de 9:30 a 13:30 h.) i 8 juny (de 4:30 a 20:30 h.)

C.C. Albareda / Ana M. Villanueva Jané

Si tens quelcom a resoldre, aquesta tècnica t'ajudarà a reconèixer el seu origen i contribuirà a la seva resolució. També pots venir només com a representant (espectador/a).

#### Risoteràpia

5 i 12 juny (de 18:30 a 20:30 h.)

C.C. El Sortidor / Yolanda Gispert i Quim Ciuró

A través de jocs i de música, deixem enrere la vergonya i les càrregues mentals. Connectem amb la nostra part espontània i vivim el present, treballant la creativitat i la imaginació. Un procés lúdic de cohesió grupal. Un espai on tothom pot expressar el riure d'una manera sana i alliberadora.

#### Dansa Bhangra

6 i 13 juny (de 18:30 a 19:45 h.)

Associació Mixta de Separats i Vidus de Catalunya / Jagat Kaur

El Bhangra és una dansa tradicional del Punjab, situat al nord de la Índia. És una dansa molt alegre, que dona molta vitalitat i energia, eleva l'esperit i enforteix l'aura. És tant per dones com per homes i nens i nenes!

