

Taller d'expressió corporal

amb Iris Hinojosa (10 sessions)

Un espai setmanal per entrar en contacte amb nosaltres mateixes i en relació amb les altres, des del cos i el moviment creatiu.

Dilluns, del 28 de setembre al 7 de desembre, de 10:30 a 12 h

Exercicis de tonificació

amb Ona Rodríguez (10 sessions)

Un temps per fomentar l'activitat física i l'esport entre les dones, promovent hàbits saludables, consciència corporal i el sentiment de pertinença a un grup.

Dijous, de l'1 d'octubre al 3 de desembre, de 9:30 a 10:30 h

Taller de moviment

amb Annabel Garcia (4 sessions)

Moure'ns per trobar-nos és un taller per reconnectar amb el propi cos a través del moviment i la música. Un espai per cuidar-nos, escoltar-nos, divertir-nos i crear vincles entre dones des del respecte, la diversitat i la creativitat.

Dijous, de l'1 al 22 d'octubre, de 18 a 19 h

Taller de ioga

amb Adriana Balladares (10 sessions)

Activitat orientada a afavorir el benestar físic i emocional, millorant la flexibilitat, la força, la respiració, la relaxació, i també la faixa abdominal i el sòl pelvià, en un espai de cura compartida.

Divendres, del 2 d'octubre al 4 de desembre, de 9:30 a 10:30 h

Taller de dibuix i pintura

amb Marta Parera (4 sessions)

Un taller per treballar la pràctica d'algunes tècniques pictòriques bàsiques i per iniciar-se en processos creatius.

Dimecres, del 4 al 25 de novembre, de 18:30 a 20 h