

Des del **SIAD**, Servei d'informació i atenció a les Dones de Pla de l'Estany, volem crear **espais** on les **dones** ens atrevim a **provar i investigar amb nosaltres mateixes i amb d'altres**. Generar entre nosaltres **ESPAIS DE "BONTRACTE"** i d'intercanvi de coneixement, energia, cura i autocura, sororitat, ... dedicar-nos un temps i un espai sense complexes. Totes tenim alguna cosa que sabem, coneixem, fem,... i que voldríem i podríem compartir amb altres dones. En aquesta línia us animem a participar en diferents tallers. on podeu **tant rebre com donar...**

"Mindfulness per viure i gaudir del present"

Lourdes Frigola

5 d'Abril de 10 a 12h

El mindfulness ens permet desenvolupar recursos interns per viure, gaudint d'una vida amb més benestar, energia i alegria.

"Què és l'energia? Què és l'ànima?"

Menchu Olazábal

14 de Juny de 10 a 12h

Com es manifesta l'energia en el cos humà. L'ànima, el procés de reencarnació, la seva manifestació i el propòsit de vida.

Tots els tallers són gratuïts i podeu participar a tants com vulgueu

Els tallers es realitzaran a l'Espai LA CÚPULA

C/ Pere Alsius, 12 3r (BANYOLES)

"Ball en línia"

Angelina i Iolanda

19 d'Abril de 10 a 12h

Sentint la música, pas a pas ...

Perquè vull... perquè em comprometo amb mi mateixa

"Tècnica Alexander"

Anna Domènech

31 de Maig de 10 a 12h

La tècnica Alexander és un mètode de reeducació de l'ús de la postura, el moviment, la coordinació i l'equilibri, desenvolupant la consciència corporal i fent-nos sentir més lliures.

Inscripcions:

nuriasantayana@gmail.com

687406782

(Núria Santayana)

"Relació entre dolències físiques i emocions"

Marta Darnés

3 de Maig de 10 a 12h

Taller pràctic i vivencial. Les emocions mal gestionades poden provocar dolències físiques. De vegades, ens costa identificar aquesta relació i saber com relacionar-nos-hi.

"Història de les plantes medicinals"

Dolors Salvador

17 de Maig de 10 a 12h

Farem una introducció de com es van començar a fer servir i conèixer les propietats de les plantes medicinals. Des dels grecs i romans, passant per l'Edat mitjana i els monestirs fins arribar als nostres dies a través de les trementinaires... Aprendrem a fer **RATAFIA!!!**

