

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 complexos. 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...**

"Taller d'Autoestima"
Montserrat Fugardo
11 de Gener de 10 a 12h

Com tens l'autoestima? Vols millorar-la? Durant el taller treballarem amb ella, alhora que buscarem quins valors necessitem portar a la motxilla.

"Etapas de la vida"
Dolors Salvador
25 de Gener de 10 a 12h

En aquest taller repassarem les diferents fases de la vida amb les seves característiques físiques, emocionals i psicològiques. També farem una part pràctica d'identificació d'aquestes fases i com les vàrem viure personalment

"Sofrologia"
Inma Blanco
8 de Febrer de 10 a 12h

La **Sofrologia** és un entrenament personal basat en tècniques de relaxació i d'activació del cos i de la ment. La pràctica regular d'aquestes tècniques permet a la persona gestionar les seves emocions i desenvolupar les seves capacitats en qualsevol àmbit de la vida. La **sofrologia** potencia la consciència d'un mateix i reforça els recursos propis de la persona, afavorint la creació d'hàbits positius i la vivència d'una quotidianitat serena.

"Constel·lacions Familiars"
Núria Santayana
22 de Març de 10 a 12h

Treball personal i/o familiar des dels Ordres de l'amor de Bert Hellinger; pertinença, jerarquia i equilibri entre el donar i el rebre.

Perquè vull... perquè em comprometo amb mi mateixa

"Taller de tècniques d'autoprotecció"
Mossos d'Esquadra
22 de Febrer de 10 a 12h

En aquest taller aprendrem algunes tècniques i/o eines bàsiques per protegir-nos en cas d'agressió.

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)

Inscripcions:
nuriasantayana@gmail.com 687406782
(Núria Santayana)

"Apoderament i Poder"
M^a Teresa Galindo
8 de Març de 10 a 12h

Parlarem sobre la ideologia masculina predominant en la societat, ideologia que no permet el desenvolupament ple de les dones. Es revisaran les dimensions de l'apoderament: social, psicològic, físic, espiritual, polític, econòmic i cultural, així com alguns factors com la socialització, immigració, estatus jurídic i condició social. Valorarem que té a veure tot això amb cadascuna de nosaltres.