



# PROGRAMACIÓ CIOD DE MARÇ A MAIG 2021 - TALLERS EN LÍNIA

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 16 DE FEBRER

C/Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21- [www.sant-adria.net/serveis/igualtat](http://www.sant-adria.net/serveis/igualtat) - [www.facebook.com/CIODdonessab](https://www.facebook.com/CIODdonessab)

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
<b>TALLER DE CANVI D'HÀBITS</b> Ara és el moment! Aprèn a incorporar nous hàbits per millorar la teva salut física i emocional.	DILLUNS	18.30 - 20 h	12/04 -17/05 6 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER DONA I ESPORT</b> <b>Taller de running i marxa nòrdica.</b> Vols començar a córrer? Saps quines són les teves possibilitats? Coneixes la marxa nòrdica? Quins beneficis té?...	DIMARTS	19.30 - 20.30 h	06/04-27/04 4 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER DE MINDFULNESS</b> Descobreix una eina molt fàcil per a gestionar millor les teves emocions, l'estrès i l'ansietat.	DIMARTS	18.30 - 20 h	02/03-25/05 12 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER AUTOESTIMA</b> M'estimo! T'estimes?	DIMECRES	10.30 - 12 h	03/03-24/03 4 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER EL MÓN "ONLINE"</b> Si vols conèixer i resoldre dubtes de les diferents eines en línia aquest és el teu taller. Xarxes socials (instagram...), aplicacions de mòbil, plataformes digitals (zoom, meet...) i més!	DIMECRES	18.30 - 20 h	17/03-28/04 6 sessions	GRATUÏT



<b>TALLER DE CREIXEMENT PERSONAL</b> <b>Descobreix la PNL. L' estructura de la màgia.</b> Aproxima't a aquesta tècnica per millorar la teva salut i el teu benestar personal. Viure millor és una elecció!	DIJOUS	10 – 11.30 h	04/03-27/05 12 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER REIKI</b> Aprèn diferents tècniques i mou les teves energies.	DIJOUS	18.30 - 20 h	04/03-15/04 6 sessions	GRATUÏT
<b>TALLER DE FENG SHUI</b> Harmonitza els teus espais.	DIJOUS	18.30 - 20 h	22/04-27/05 6 sessions)	GRATUÏT
<b>BATECS.</b> Com són les nostres relacions de parella? Quines relacions volem? Construïm?	DIVENDRES	10 - 11.30 h	19/03-30/04 6 sessions	GRATUÏT

**\*Els tallers no són presencials, seran en format en línia**

**\*Tindran prioritat d'inscripció les persones empadronades al municipi de Sant Adrià de Besòs**

**\*Les inscripcions als tallers es realitzaran per t. 93 462 11 21 o per e-mail: [infodonacioc@sant-adria.net](mailto:infodonacioc@sant-adria.net)**