



PROGRAMACIÓ CIOD D'OCTUBRE A DESEMBRE 2022

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMECRES 21 DE SETEMBRE

C/Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21-

<https://www.sant-adria.cat/sant-adria-per-temes/igualtat> -

www.facebook.com/CIODdonessab - <https://www.instagram.com/cioddonessab/>

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL Desenvolupa la capacitat de reconèixer sentiments propis i aliens, aprèn recursos per millorar les relacions en tots els àmbits: personal, familiar, laboral, de parella...	DILLUNS	11.30 - 13 h	03/10 -05/12 10 sessions	30 €
BRICOLATGE Vols aprendre a penjar un quadre o arreglar qualsevol petit desperfecte a la teva llar? Apunta't!	DILLUNS	15.30 - 17 h	03/10-21/11 8 sessions	24 €
ESPAI D'AUTOCURA: PER QUÈ ENS COSTA TANT DIR NO?! Aprèn a posar límits. Tu pots!	DILLUNS	17.15 – 18.45 h	10/10-21/11 6 sessions	GRATUÏT
PILATES Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment mitjançant la força muscular, el control mental, la relaxació i la respiració.	DIMARTS	16 - 17 h	04/10-20/12 10 sessions	20 €
MINDFULNESS Descobreix una eina molt fàcil per a gestionar millor les teves emocions, l'estrès i l'ansietat.	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	04/10-20/12 10 sessions	30 €
PÍNDOLES JURÍDIQUES 1. Vídeo fòrum "La vida secreta de las palabras" 2. Què podem fer davant de la violència sexual a diversos àmbits: a l'escola, a la feina, a l'oci, a la família, a l'esport, al carrer, etc. Eines legals. 3. Com evitar els fraus a la vida quotidiana	DIMECRES	15.15 – 16.45 h	19/10 23/11 14/12 3 sessions a escollir	GRATUÏT
IOGA Augmenta la teva flexibilitat i aprèn a dominar l'energia vital a través de postures corporals i el control de la respiració.	DIVENDRES	9.15 – 10:45 h	07/10-23/12 12 sessions	36 €
¿QUÈ MÉS PUC FER AMB EL MÒBIL? Si vols conèixer i resoldre dubtes de les diferents eines que et pot oferir el teu mòbil aquest és el teu taller!	DIVENDRES	11.00 – 12.30 h	07/10-09/12 10 sessions	30 €

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

*Les inscripcions als tallers es realitzaran presencialment

*La no assistència a la primera sessió dels tallers gratuïts sense cap mena d'avís i/o justificant, comportarà la pèrdua de la plaça