



ESCOLA D'ESTIU 2015

INSCRIPCIONS A LES ACTIVITATS A PARTIR DEL DIMARTS, 26 DE MAIG AL **CiOD**

c. Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21

infodonacioc@sant-adria.net, www.infodonacioc@sant-adria.net, www.facebook.com/CiODDonesSantAdria

| TALLERS | DIA | HORARIS | CALENDARI | PREU |
|--|----------|-----------------|-----------------------------|------------|
| BENESTAR PERSONAL. Tècniques per aprendre a relaxar-nos | DILLUNS | 16 – 17 H | 15/06-20/07 (6 sessions) | GRATUÏT |
| RECEPTES PRÀCTIQUES AL TEU ABAST!! Recomanacions nutricionals per millorar la memòria, la menopausa, les migranyes, l'estrès...Som el que mengem! | DILLUNS | 17.15 – 18.45 h | 15/06-06/07 (4 sessions) | 13,5 euros |
| CREIXEMENT PERSONAL. Quina autoestima tinc? Aprèn a estimar-te! | DIMARTS | 10 – 12 h | 09/06-21/07 (7 sessions) | GRATUÏT |
| DESCOBREIX QUÈ ÉS L'AROMATERÀPIA? Utilitats i beneficis dels olis essencials | DIMARTS | 17.15 – 18.45 h | 09/06-14/07 (6 sessions) | 15 euros |
| GESTIÓ DE LES EMOCIONS. Aprèn tècniques de visualització i interiorització per millorar el teu benestar personal | DIMECRES | 10 – 11.30 h | 10/06-22/07 (6 sessions) | 15 euros |
| CINEMA D'ESTIU I CRISPETES. Parlem d'igualtat i desigualtats | DIMECRES | 16.30 -18.30 h | 17/06-22/07 (5 sessions) | GRATUÏT |
| POSA A TÓ EL TEU COS!! Aprèn exercicis per tonificar les cames, treballar els glutis i les abdominals | DIJOUS | 10 – 11.30 h | 11/06-16/07 (6 sessions) | 15 euros |
| BISUTERIA CREATIVA. Dissenya les teves joies i complements | DIJOUS | 17.15 – 18.45 h | 11/06-16/07 (6 sessions) | 15 euros |