

PROGRAMACIÓ TALLERS CIOD DE SETEMBRE A DESEMBRE DEL 2023

INSCRIPCIONS A PARTIR DEL DIMARTS, 12 DE SETEMBRE

C/Les Escoles, 10 baixos – T. 93 462 11 21- infodonacioc@sant-adria.net

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

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



Centre
d'Informació
i Orientació
de la Dona

TALLERS	DIA	HORARIS	CALENDARI	PREU TOTAL
RELAXACIÓ	DILLUNS	10 - 11 h	09/10 - 13/11 6 sessions	GRATUÏT
CANT GÒSPEL T'agrada cantar? Aquest és el teu taller!	DILLUNS	15.30 – 17.00 h	02/10 - 18/12 12 sessions	36,00 €
NUTRICIÓ	DILLUNS	17.15 – 18.45 h	13/11 - 18/12 6 sessions	18,00 €
DESCOBRIM LES NOSTRES HABILITATS SOCIALS	DILLUNS	18 - 19 h	09/10 - 06/11 5 sessions	GRATUÏT
MINDFULNESS I MEDITACIÓ	DIMARTS	9.30 – 11.00 h	10/10 - 12/12 10 sessions	30,00 €
PILATES Tonifica el teu cos i enforteix la teva ment.	DIMARTS	15.30 – 16.30 h	03/10 - 19/12 12 sessions	24,00 €
DIBUIX I PINTURA	DIMARTS	17.15 – 18.45 h	10/10 -28/11 8 sessions	24,00 €
ESPAI DE DONES VIATGERES	DIMARTS	18 -19.00 h	10/10 14/11 19/12 3 sessions	GRATUÏT
CINEMA I CRISPETES Descobreix el món de les dones a través del cinema	DIMECRES	15.30 - 17.30 h	25 /10 22 /11 13 /12 3 sessions a escollir	GRATUÏT
RELAXACIÓ Regala benestar a la teva ment i al teu cos	DIMECRES	18 – 19.00 h	08/11-20/12 6 sessions	GRATUÏT
GESTIÓ DE PENSAMENTS*	DIJOURS	9.30 - 11 h	05/10	GRATUÏT
HIGIENE DE LA SON*	DIJOURS	9.30 - 11 h	19/10	GRATUÏT
AUTOESTIMA I AFECTIVITAT*	DIJOURS	9.30 - 11 h	16/11	GRATUÏT
ANSIETAT I MINDFULNESS*	DIJOURS	9.30 – 11 h	30/11	GRATUÏT
ACTIVAR LA MOTIVACIÓ*	DIJOURS	9.30 – 11 h	14/12	GRATUÏT
RESOLUCIÓ DE CONFLICTES*	DIJOURS	9.30 – 11 h	21/12	GRATUÏT
IOGA	DIVENDRES	9.15 – 10.45 h	06/10 -22/12 10 sessions	30,00 €

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

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

* A càrrec de la gestora emocional de l'ABS Dr. Barraquer



Ajuntament
de Sant Adrià de Besòs



Regidoria de
Polítiques d'Igualtat