

## MEDITACIÓ AMB CAMPANES TIBETANES

15 d'abril de 18.00 a 20.00 h

Centre Cívic Albareda / Cristina Inglés i  
Mercè Criado

Un viatge guiat mitjançant el contacte amb un  
mateix, acompanyat amb el so i la vibració de les  
campanes tibetanes.

## · REFLEXOTERAPIA PODAL 29 d'abril (amb infants) i 30 d'abril (adults) de 17.00 a 20.00 h

Centre Cívic Albareda / Cristina Inglés i  
Mercè Criado

Com gestionar les emocions a través dels peus.  
Treballarem el sistema nerviós i entendrem com  
funciona l'emoció en el nostre organisme. Només si  
conèixem com funcionem podem canviar.

## · TERÀPIES NATURALS 9 i 13 de maig de 18.00 a 20.00 h

Centre Cívic Albareda / Cristina Inglés i  
Mercè Criado

.Flors de Bach: aproximació a la teràpia floral a  
nivell emocional.

.Farmaciola homeopàtica: què és i com funciona la  
homeopatia. Petita farmaciola natural per a la  
família.

## · PREPARAR-SE PER DEIXAR DE FUMAR, AQUESTA POT SER LA BONA! 30 de maig de 17 a 19 h

Centre Cívic El Sortidor / Laura Valdés i Mònica  
Coll - CAP Les Hortes

Sessió per reflexionar sobre l'hàbit del tabac i  
preparar-se per fer l'intent de deixar de fumar.  
Parlarem de les diferents eines que es poden fer  
servir per deixar de fumar.

Conrear abans de plantar la llavor del canvi.

## · RELAXACIÓ PER A LA VIDA 7, 9, 14 i 16 de juny de 12.00 a 13.00 h Centre Cívic El Sortidor / Esperanza Fernández (CAP Manso)

Impartir tècniques de relaxació per al benestar i  
tècniques de respiració per relaxar-se en qualsevol  
situació de tensió en la vida.

### Espais de realització de tallers:

Centre Cívic El Sortidor  
Plaça del Sortidor, 12

Centre Cultural Albareda  
c/ Albareda, 22 - 24

El Mirall  
c/ Lafont, 18

### Inscripcions: Coordinadora d'Entitats de Poble-sec c/ Elkano, 22 - 24

Tothom pot participar als tallers  
però ha d'assumir el compromís  
d'oferir un intercanvi com un altre  
taller o la seva participació en els  
espais del Pla Comunitari.

### Per a més informació contacta amb:

Pla Comunitari  
c/ Elkano, 22-24 - Tel: 934 432 172  
[equilibradament@gmail.com](mailto:equilibradament@gmail.com)  
[www.facebook.com/placomunitariipoblesec](http://www.facebook.com/placomunitariipoblesec)

## Sisè Cicle de tallers EQUILIBRADAMENT

Eines per viure millor  
febrer-juny del 2016



Una xarxa d'intercanvis  
on els tallers no costen diners



Coordinadora d'entitats



L'objectiu dels tallers Equilibradament és **oferir eines pràctiques als veïns i veïnes del Poble Sec per millorar el seu benestar tant físic com emocional**. Aquest projecte comunitari vol fomentar l'intercanvi de coneixements i la relació entre els veïns i veïnes del barri.



## Tallers

### · DONA I DANSA ORIENTAL HOLÍSTICA

**11 i 18 de febrer de 17.00 a 18.30 h**

Centre EL MIRALL / Goretti Estengre

La dansa oriental constitueix un camí per connectar amb la pròpia feminitat i augmentar l'equilibri físic, mental i emocional amb l'ajuda d'exercicis de respiració, relaxació i estiraments, de la tècnica i els moviments de la dansa del ventre, del moviment, de la música i de la interacció amb altres dones.

### · COS CREATIU

**17 i 24 de febrer de 17.00 a 18.30 h**

Centre EL MIRALL / Anna Font

Taller per donar sortida expressiva a la tensió i a l'estrès a través del moviment, la dansa i l'exercici físic. La inspiració de la música ens ajudarà en els exercicis que farem de relaxació, respiració, estiraments, consciència del cos i de treball corporal creatiu, per tal d'augmentar les possibilitats d'expressió i creació.

Un taller per millorar la salut física i emocional, de manera lúdica i compartida per a tothom.

### · HABITANT EL COS. MOVIMENT, IOGA I DANSA

**22 i 29 febrer i 7 i 14 de març**

**de 12.00 a 13.30 h**

Centre Cívic El Sortidor / Núria Gago

Ens endinsarem a habitar el cos a través de l'excusa del moviment, la inspiració del ioga i el gust per la dansa.

### · TALLER DE POLARITATS (TERÀPIA GESTALT)

**25 de febrer, 3, 10 i 17 de març**

**de 10.00 a 13.00 h**

Centre Cívic El Sortidor / Òscar Xavier Galindo

Dins de cada un de nosaltres viuen personatges oposats que es barallen entre si: pensaments, emocions, sensacions, impulsos que constantment emergeixen i xoquen causant ansietat i malestar. En aquest taller posarem consciència en les polaritats que actuen dins nostre i trobarem la manera que es puguin entendre i així poder sentir-nos millor i aprofitar els recursos positius que ens ofereixen.

### · DESCOBRINT-NOS ENS DESCOBRIM

**12 de març, de 18.00 a 19.30h**

Centre Cívic El Sortidor

Una proposta fresca de treball gestàltic que utilitzant els diferents recursos personals, i sense renunciar al joc i al plaer que aquest ens aportin, pretén que persones sensibles puguin explorar i explorar-se d'una manera creativa.

Una proposta vital que neix de l'amor al teatre i a la teràpia. Les dues són eines per viure la vida amb més consciència i plenitud.

### · TU EMOCIÓ ES TUYA - LA TEVA EMOCIÓ ÉS TEVA. APRENDRE A GESTIONAR LES EMOCIONS.

**16 i 23 de març de 18.00 a 20.00 h**

Centre Cívic Albareda/ MARIBEL TORRES /

MONTSE FERNÁNDEZ

Explicarem què són les emocions i farem diversos exercicis per reconèixer-les i auto controlar-les. L'objectiu és que sigui un taller psicoeducatiu però alhora lúdic.

### · RESPIRACIÓ CONSCIENT

**22 d'abril i 6 de maig de 18.00 a 19.30 h**

Centre Cívic El Sortidor / Ricard Amador i Laura

Valdés

(CAP Les Hortes)

A través de diversos exercicis practicarem una correcta respiració. La respiració conscient ens aporta calma i benestar, ens permet abandonar el discurs mental i ens dóna la possibilitat de centrar-nos en el cos i en les emocions que van sorgint.

### · SLOW FOOD I COCINA ANTIESTRÈS

**6 d'abril de 17 a 19 h**

Centre Cívic El Sortidor / Eva, El Diván de los

Sentidos

Quina és la filosofia slow food i com podem fer una dieta sana, saludable i sense estrès.

#### Portan's la teva inscripció

Noms i cognoms: \_\_\_\_\_

Tlfn: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Taller/s: \_\_\_\_\_

Ofereixo com intercanvi:

Taller

Participar en una activitat del barri

Participar en una comissió del Pla Comunitari