



PIAD

Punts d'Informació i Atenció a les Dones

TALLERS SETEMBRE – DESEMBRE 2019

Us convidem a participar en els tallers que els **Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD)** hem organitzat de setembre a desembre de 2019. Per participar en els tallers, heu de fer la **inscripció prèvia** trucant al telèfon 936 197 311. Tots els tallers són gratuïts.

Eixample

Taller d'Autocura: Desmuntant el mite de l'amor romàntic

Del 18 de setembre
al 20 de novembre
Dimecres de 17 a 19 h
Biblioteca St. Antoni-Joan Oliver
C/ del Comte Borrell, 44
Taller vivencial on podrem
reflexionar i compartir
sentiments i experiències,
així com desenvolupar
individualment i col·lectiva
recursos i estratègies que
permetin elaborar alternatives
per a transformar les relacions
i com entenem l'amor.

Taller de Dansa: Moviments de l'ànima

Del 3 d'octubre
al 12 de desembre
Dijous d'11 a 13 h
Espai de Gent Gran
Montserrat Olivella
C/ Calàbria, 260
Millorarem l'estat de salut de
les dones, la seva autoestima
i l'estat d'ànim a través de
tècniques creatives i de
l'arteràpia.

Sant Martí

Taller d'Autodefensa

Del 18 de setembre
al 20 de novembre
Dimarts de 19 a 21 h
Casal de Joves Can Ricart
C/ Emilia Coranty, 5
Taller on potenciarem la
seguretat física i emocional
mitjançant la presa de
consciència de l'espai, la
postura i la comunicació verbal
i no verbal.

Taller d'Autoestima: Mindfulness feminista

Del 28 de setembre
al 21 de desembre
Dissabtes de 10 a 12 h
Biblioteca Ramon d'Alòs-Moner
Rambla Prim, 87-89
Potenciarem la millora personal
mitjançant l'autoconsciència,
l'atenció i presència plena,
l'ampliació de recursos i
habilitats, la gestió de l'estrès
i del benestar general amb
exercicis de Hatha Yoga,
respiració conscient i relaxació/
meditació.

Sants-Montjuïc

Taller d'Autoestima: El cos de l'emoció

Del 19 de setembre
al 21 de novembre
Dijous de 10:15 a 12:15 h
Centre Cívic Casa del Rellotge
Passeig de la Zona Franca, 116
Taller on treballarem a través
del moviment, la dansa, el
joc i l'atenció plena del cos,
les sensacions, la nostra part
emocional i la part mental per
prendre consciència i poder
desenvolupar recursos i obtenir
més autoconeixement.

Taller de Risoteràpia

Del 9 d'octubre
a l'11 de desembre
Dimecres de 18:30 a 20:30 h
Lleialtat Santsenca
C/ d'Olzinelles, 31
El taller combina eficaçment
recursos expressius del cos,
jocs i danses com a mitjà per
alliberar, la tensió i gaudir
del contacte amb les altres
persones.

Ajuntament de
Barcelona



PIAD

Punts
d'Informació
i Atenció
a les Dones

TALLERS SETEMBRE – DESEMBRE 2019

Les Corts

Taller d'Autodefensa

Del 26 de setembre
al 28 de novembre
Dijous de 9:30 a 11:30 h
Centre Cívic Pere Quart
C/ del Comandant Benítez, 6
Amb aquest taller es pretén
potenciar la seguretat física
i emocional a través de la presa
de consciència de l'espai, la
postura i la comunicació verbal
i no verbal.

Taller d'Autoestima: Taller d'assertivitat

Del 7 d'octubre
al 9 de desembre
Dilluns de 17:30 a 19:30 h
CAP Les Corts
C/ Mejía Lequerica, 1
L'assertivitat és la capacitat
de poder expressar els
propis pensaments, opinions
i emocions de forma
còmoda, sense sentir ansietat
i sense realitzar cap tipus de
comportament agressiu cap a
altres persones.

Ciutat Vella

Taller de Risoteràpia

Del 30 de setembre
al 2 de desembre
Dilluns de 18 a 20 h
Punt infoJOVE Paral·lel
C/ Sant Oleguer, 6-8
El taller combina eficaçment
recursos expressius del cos,
jocs i danses com a mitjà
per alliberar la tensió i gaudir
del contacte amb les altres
persones.

Taller d'Autocura: Consciència corporal

Del 2 d'octubre
al 4 de desembre
Dimecres de 16:30 a 18:30 h
Centre Cívic Convent
de Sant Agustí
C/ del Comerç, 36
Aquest taller cerca promoure la
consciència i vivència del propi
cos i les seves relacions amb el
medi. Es tracta d'escoltar-se per
conèixer com està el nostre cos
en funció de la interrelació de
les seves parts i, sobretot, de
la seva relació amb l'espai, els
objectes i les persones que ens
envolten.

Horta-Guinardó

Taller d'Autocura: Adiós, Amores Perros

Del 30 de setembre
al 2 de desembre
Dilluns de 18:30 a 20:30 h
Casal de Joves del Guinardó
Pl. Eivissa, 17, pral. 1a
Taller de coaching grupal per a
millorar les relacions amoroses.
Un espai per repensar,
desconstruir i tornar a construir
l'amor en un ambient segur i
agradable. [Adreçat a dones
menors de 35 anys].

Taller de Risoteràpia

Del 4 d'octubre
al 20 de desembre
Divendres de 16 a 18 h
Cap Sardenya
C/ de Sardenya, 466
El taller combina eficaçment
recursos expressius del cos,
jocs i danses com a mitjà per
alliberar, la tensió i gaudir
del contacte amb les altres
persones.

PIAD

Punts
d'Informació
i Atenció
a les Dones

TALLERS SETEMBRE – DESEMBRE 2019

Sant Andreu

Taller d'Autodefensa

Del 8 d'octubre
al 10 de desembre
Dimarts d'11 a 13 h
Casal de Barri Congrés-Indians
C/Carrer de la Manigua, 25-35
A través de la presa de
consciència de l'espai, la postura
i la comunicació verbal i no
verbal potenciarem la nostra
seguretat física i emocional.

Taller d'Autocura: Les emocions que em mouen

Del 4 d'octubre
al 20 de desembre
Divendres de 10 a 12 h
Biblioteca Sagrera-Marina Clotet
C/ del Camp del Ferro, 1-3
Desenvolupant el nostre
potencial creatiu podem tractar
temes personals, necessitats
i formes de comunicació.
És un taller vivencial i inclusiu
que fomenta la participació,
les relacions horitzontals,
el recolzament mutu i
l'aprenentatge col·lectiu.

Nou Barris

Taller de Dansa: Flamencoteràpia

Del 8 d'octubre
al 10 de desembre
Dimarts de 17 a 19 h
Casal La Cosa Nostra
C/ de Biure, 1
Taller que pretén obtenir a
través dels moviments de
la dansa flamenca un major
autoconeixement psicocorporal
i convertir el ball en una eina
per prendre consciència de
les dificultats en diverses àrees
de la vida, que també es
reflecteixen en el cos i en el
moviment. No té per objectiu
adquirir coneixements tècnics
de dansa.

Taller d'Autoestima per a dones

Del 4 d'octubre
al 20 de desembre
Divendres de 17 a 19 h
Biblioteca Vilapacina
i la Torre Llobeta
Plaça de Carmen Laforet, 11
La metodologia d'aquest taller
se centra en la creació d'un
espai de relació segur i de
confiança on les dones puguin
expressar les seves necessitats,
reparar les seves ferides
i acompanyar-se entre elles
descobrint les seves capacitats
i potencialitats.

Gràcia

Taller de Dansa: Psicodansa integrativa. La fortalesa femenina com a experiència corporal

Del 8 d'octubre
al 10 de desembre
Dimarts de 16:30 a 18:30 h
Espai de Gent Gran – Centre
Cívic El Coll- La Bruguera
C/ l'Aldea, 15-17
La Psicodansa Integrativa és
un mètode vivencial que es
basa en la dansa, la música, el
grup i el cercle de paraula i té
l'objectiu de restablir la salut a
nivell físic, emocional i mental.

Taller d'Autodefensa

Del 9 d'octubre
a l'11 de desembre
Dimecres d'11 a 13 h
Casal La Miranda
Av. Del Coll del Portell, 74
Amb aquest taller es pretén
potenciar la seguretat física
i emocional a través de la presa
de consciència de l'espai, la
postura i la comunicació verbal
i no verbal.

PIAD

Punts
d'Informació
i Atenció
a les Dones

TALLERS SETEMBRE – DESEMBRE 2019

Sarrià-Sant Gervasi

Taller de Dansa Ballar i meditar: camins d'essència i presència

Del 9 d'octubre

a l'11 de desembre

Dimecres de 10:15 a 12:15 h

Casal Gent Gran Can Castelló

C/ de Castelló, 1

A través de la dansa, el
moviment i la meditació,
escoltem i expressem les
pròpies necessitats i la nostra
naturalesa essencial lliurement.
L'ambient segur i contenidor
ens nodreix d'eines que
podem aplicar després a la
vida quotidiana per afrontar
les dificultats amb més calma
i creativitat.

**Amb possibilitat de servei de cura d'infants durant el taller,
prèvia sol·licitud al PIAD on s'ha fet la inscripció.**

Per inscriure's a un taller, cal demanar cita al PIAD trucant al 936 197 311
en horari de dilluns a divendres de 9 a 14 hores i de dilluns a dijous de 16 a 19 h.

Per a més informació del servei, visita el nostre web

Ajuntament de
Barcelona

