



PIAD
Ciutat Vella

PUNT D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

TALLER DE DANSA PER A DONES

Moviment conscient: cuidar-se per empoderar-se

- ✓ **Què és?** Taller que utilitza la presa de consciència del cos com a eina per connectar amb el propi potencial intern de les dones i apoderar-les. Aporta beneficis a nivell físic i a nivell emocional. Aborda la sensibilització, el moviment i la consciència corporal com a eines per poder guanyar qualitat de vida i recuperar l'equilibri amb l'organisme.
- ✓ **Com ho farem?** A través de la presa de consciència, la identificació i re-apropriació de fortaleses i recursos, treballant els límits amb l'entorn i amb les altres persones.
- ✓ **Quan?** Els dimarts de 17:30h a 19:30h.
Del 20 d'octubre al 22 de desembre.
- ✓ **On?** Adaptat a la modalitat online amb la plataforma ZOOM

Taller GRATUÏT!

Cal fer inscripció prèvia trucant al 93 619 73 11 o enviant un e-mail a piad_ciutatvella@bcn.cat

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD CIUTAT VELLA
C. Nou de la Rambla, 45
piad_ciutatvella@bcn.cat
Tel. 936 197 311

Ajuntament de
Barcelona

