

## TALLER DANSA

### Relaxació i autocura per a dones

- **Què és?** Taller que utilitza la dansa com a eina per connectar amb el cos de les dones i el seu apoderament. 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-apropiació de fortaleses i recursos, treballant els límits amb l'entorn i amb les altres persones.
- **Quan?** Els dilluns de 10 a 12h. Del 15/02/2021 al 26/04/2021. 10 sessions.
- **On?** Taller online. A través de la plataforma ZOOM

TALLER GRATUÏT  
Inscripció prèvia al  
PIAD

[barcelona.cat/dones](http://barcelona.cat/dones)

#### PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD HORTA-GUINARDÓ

Carrer Arenys, 75

[piad\\_horta@bcn.cat](mailto:piad_horta@bcn.cat)

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de  
Barcelona

