

ACÍ TENS LA TEUA CASA

Activitats per a la dona

setembre
/desembre 2023



1 PILATES - INICIACIÓ

HORARI: dimarts i dijous d'11.30 a 12.30 h

DURACIÓ: 19/09 al 19/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Nuria Martínez Labuiga

Tonificació, agilitat, flexibilitat, millora de la postura.

2 ESCOLA DEL COS

HORARI: divendres d'10.30 a 12.30 h

DURACIÓ: 22/09 al 22/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Nuria Martínez Labuiga

Es repassarà diferents zones del cos humà i com anar cuidant-les.

3 IOGA-MEDITACIÓ. Matins

HORARI: dimecres de 9.30 a 11.00 h

DURACIÓ: 20/09 al 20/12 (total hores: 19h 30')

4 IOGA-MEDITACIÓ. Vesprades

HORARI: dijous de 16.30 a 18.00 h

DURACIÓ: 21/09 al 21/12 (total hores: 19h 30')

IMPARTEIX: Marta Chulià Romero

Acostar-te al Yin ioga i la meditació. Creixement i benestar personal.

5 FOTOGRAFIA DIGITAL I ANALÒGICA

HORARI: dimarts de 17.00 a 19.00 h

DURACIÓ: 19/09 al 19/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Miracle Candela

Cada persona aportarà el seu material.

6 AUTOESTIMA: FOTOGÈNIA I AUTORETRAT

HORARI: dimecres de 18.00 a 20.00 h

DURACIÓ: 20/09 al 20/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Vanessa Català

Fotografia aplicada a la nostra imatge.

7 SANANT L'ÀNIMA A TRAVÉS DE LA DANSA ORIENTAL

HORARI: dilluns i dimecres d'11.00 A 13.00 h

DURACIÓ: 18/09 al 20/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Nour Nadira

Aconseguir l'equilibri mental i físic a través de la dansa oriental.

8 DIBUIX I PINTURA

HORARI: divendres de 19.00 a 21.00 h

DURACIÓ: 22/09 al 22/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Ana María Guiot Miquel

*Del llapis al pinzell, conèixer i *practicar les tècniques artístiques més empleades.*

9 GANCHILLO: "EL CROCHET A ENVAEIX TORRENT"

HORARI: dimarts de 10.00 a 12.00 h

DURACIÓ: 19/09 al 21/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Carolina Damonte Santoro

Casa Dona aportarà el material.

10 GANCHILLO: "EL CROCHET B ENVAEIX TORRENT"

HORARI: dijous de 10.00 a 12.00 h

DURACIÓ: 19/09 al 21/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Carolina Damonte Santoro

Casa Dona aportarà el material.

11 JOCS DE TAULA

HORARI: divendres de 17.00 A 19.00 h

DURACIÓ: 22/09 al 22/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: M. José Guerrero Reina

Socialitzar és una necessitat bàsica de l'ésser humà.

12 LECTURA. INICIACIÓ

HORARI: divendres de 17.30 a 19.30 h

DURACIÓ: 22/09 al 22/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Patricia Cuenca Chaves

*La lectura com a "vehicle imprescindible en el creixement interior" (*PatMel)*

13 BOLILLOS: RECUPERANT TRADICIONS

HORARI: dilluns i dijous de 17.00 a 19.00h

DURACIÓ: 18/09 al 21/12

Taller autodidacta. Gratuït.

Cada persona aportarà el seu material.

14 DONES EN CONSTRUCCIÓ

HORARI: dimecres de 9.30 A 11.30 h

DURACIÓ: 20/09 al 20/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Gemma López Ramos

Autoestima, l'art d'estimar-me incondicionalment. L'objectiu general del taller és promoure la presa de consciència en les dones per al seu apoderament.

15 AUTOESTIMA: "L'ART DE VOLER-ME"

HORARI: dimarts 10.00 a 12.00 h

DURACIÓ: 19/09 al 19/12 (total hores: 26)

IMPARTEIX: Mabel Carrascosa Seligrat

Taller d'autoconeixement, Igualtat i molt amor propi.

16 PSICOEDUCACIÓ: CAMINANT JUNTES CAP AL BENESTAR EMOCIONAL

HORARI: dilluns 9.30 a 11.00 h

DURACIÓ: 18/09 al 18/12 (total hores: 19h 30')

IMPARTEIX: Silvia Lora Murcia

Aconseguir un estat de major autoconeixement personal i benestar emocional.

17 TALLER FLAMENC: "DONA I SOBRANIA" A

HORARI: dilluns de 18.30 a 20.30 h

DURACIÓ: 25/09 al 18/12

IMPARTEIX: Irene Chulià Lizondo

La creativitat i el poder dels nostres cossos a través de la música.

18 TALLER FLAMENC: "DONA I SOBRANIA" B

HORARI: dijous de 18.30 a 20.30 h

DURACIÓ: 28/09 al 21/12

IMPARTEIX: Irene Chulià Lizondo

La creativitat i el poder dels nostres cossos a través de la música.



AJUNTAMENT
TORRENT

CASA DE
LA DONA

C/ del Músic Mariano Puig Yago 8 (junto a la Ermita)
46900 TORRENT. Tel.: 96 111 18 58 • dona@torrent.es