



PIAD

Punts d'Informació i Atenció a les Dones

TALLERS 1r TRIMESTRE 2019

Us convidem a participar en els tallers que els **Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD)** hem organitzat de gener a març 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'autoestima: El cos de l'emoció

Del 14 de gener al 18 de març
Dilluns de 10.15 a 12.15 h
Casal de Barri Espai 210
C/Padilla, 210

Taller d'autoconeixement i desenvolupament personal a través del cos, la consciència somàtica i l'atenció plena. Les emocions habiten en el cos, encara que les interpretem amb la ment.

Sant Martí

Taller de dansa: Dansa i Feminitat

Del 14 de gener al 18 de març
Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Casal Cívic Sant Martí
C/Xifré, 41-47

En aquest taller connectarem amb la nostra feminitat, tenint cura del nostre cos, aprenent a deixar anar allò que ja no volem per a la nostra vida. Ens apoderarem, gaudirem i ens divertirem en grup.

Gràcia

Taller d'autocura per a dones que volen millorar les seves relacions: Mirar amb ulls de dona

Del 14 de gener al 18 de març
Dilluns de 17 a 19 h

Biblioteca Vallcarca i els Penitents - M. Antonieta Cot

Pg. de la Vall d'Hebron, 65-69

Proposta d'experimentació artística a través de la fotografia creativa amb un smartphone. Treballarem aspectes creatius i d'apoderament, reflexionant sobre què ens preocupa, motiva i apropa com a dones. Utilitzarem una metodologia participativa i dinàmiques fotogràfiques en grup, eines creatives a través de l'escriptura expressiva i el moviment.

Sant Andreu

Taller d'autoestima: Cos de dona

Del 15 de gener al 26 de març
Dimarts de 16 a 18 h
Espai Jove Garcilaso
C/Garcilaso, 103

Aquest és un viatge per a resignificar la pròpia sexualitat femenina. Re-conèixer el propi cos i habitar-lo des d'un lloc amorós, respectuós, desmuntant mites i creences limitants.

Sants-Montjuïc

Taller d'autodefensa

Del 16 de gener al 27 de març
Dimecres de 16 a 18 h
Centre Cultural Albareda
C/Albareda, 22

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 1r TRIMESTRE 2019

Les Corts

Taller de dansa: Deepdance

Del 17 de gener al 28 de març
Dijous de 20 a 22 h
Casal de Joves de Les Corts
C/ Masferrer i Bosch, 33-35
Proposta dinàmica de treball corporal i moviment lliure enfocada en el ball, on la música té una importància capital. Una eina de creixement personal en la qual busquem la integració dels tres centres: cos, emoció i cognició.

Nou Barris

Taller de risoteràpia

Del 17 de gener al 28 de març
Dijous de 10.30 a 12.30 h
Casal Municipal de Gent Gran Les Roquetes
Pl.Titellaires,1
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.

Ciutat Vella

Taller de dansa: Psicodansa

Del 17 de gener al 21 de març
Dijous de 10 a 12 h
Casal de Barri Pou de la Figuera
C/ de Sant Pere Més Baix, 70
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.

Sarrià-Sant Gervasi

Taller de risoteràpia

Del 18 de gener al 29 de març
Divendres de 10.30 a 12.30 h
Casal de Barri Espai Putxet
C/Marmellà, 13
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.

Horta-Guinardó

Taller d'autodefensa

Del 18 de gener al 29 de març
Divendres de 10 a 12 h
Centre Cívic El Carmel
C/Santuari, 27
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.

Amb possibilitat de servei de cura d'infants, prèvia sol·licitud al PIAD.

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

