

Des del STAD, Servei d'informació i atenció a les Dones de la Garrotxa, volem crear espais on les dones ens atrevim a provar i investigar amb nosaltres mateixes i amb d'altres. Generar entre nosaltres un intercanvi de coneixement, energia, cura i autocura, dedicar-nos un temps i un espai sense complexos. Totes tenim alguna cosa que sabem, coneixem, fem, ens agrada... i que voldríem i podríem compartir amb altres dones. En aquesta línia us animem a participar en diferents tallers, on podeu tant rebre com donar...
I sobretot experimentar...

Perquè vull...perquè em comprometo amb mi mateixa...

RITUAL DE TARDOR



A través d'una sèrie molt suau de ioga i una dinàmica, ens sincronitzarem amb aquest nou curs que comença. Parlarem als 3 cossos: físic, mental i emocional, per integrar-los dins una nova consciència de nosaltres mateixes i dels nostres projectes.

Cal portar:
Esterilla/Màrfega
Manteta

Dimarts 6 d'Octubre de 17 a 19h
Divendres 9 d'Octubre de 10 a 12h

EL ALIMENTO es AMOR hecho MATERIA

Melina Conati



Charla de alimentación consciente, amorosa, saludable y nutritiva

Esta charla propone un viaje por las principales corrientes de alimentación alternativa (Macrobiótica, Crudiveganismo, Ayurveda y Dulce Saludable) con el objetivo de resumir y aportar claridad sobre lo que cada teoría tiene para ofrecer y así permitir que cada persona tenga una base para empezar a discernir la(s) teoría(s) que mejor respeta(n) sus necesidades únicas y verdaderas.

Dimarts 20 d'Octubre de 17 a 19h
Dijous 22 d'Octubre de 10 a 12h



EQUILIBRANT COS I MENT

Betty Alcayde



Total Balance es fonamenta en els principis del ioga, el Tai-Txi i el mètode Pilates, entre altres tècniques de relaxació amb una sola finalitat: adaptar el cos i la ment en un sol element. Proporciona a través de la música, la sincronització dels moviments, estimulants les capacitats físiques: postura, flexibilitat, respiració i tonificació, entre d'altres. Molt recomanable per deixar de banda l'estrès. Es un canal d'autoconeixement que et permet millorar la qualitat de vida.

Cal portar:
Esterilla/Màrfega
Manteta

Dimarts 3 de Novembre de 10 a 12h

Tots els tallers són **gratuïts** i podeu participar a tants com vulgueu

Els tallers es realitzaran al C/PROA,16 d'Olot

Cal fer inscripció prèvia a :

siadgarrotxa2013@gmail.com ó 687406782 (Núria Santayana)

