

30 de novembre al CCCB\* Barcelona

# "VIVA LA VIDA"

Creixent en benestar emocional

Inscriu-t'hi  
gratuïtament

## Tallers Pati de les dones

11:00h Inici dels tallers

11:00h – 14:00h / 15:00h – 18:00h



non-stop

### Rocòdrom

#### Escala els teus reptes

Viu l'aventura i connecta amb el teu cos escalant el rocòdrom. Sessions *non-stop*.

### DJ

#### Expressa't a través de la música

Crea la teva pròpia música de la mà de **Microfusa** i deixa que els ritmes parlin per tu. Desperta el teu costat més musical! Sessions *non-stop*.



non-stop

11:00h – 14:00h



6 sessions

### Guanya benestar amb Zurich

#### La importància de la prevenció

Aprèn a detectar i prevenir riscos abans que es facin realitat amb l'ajuda de la **Z Zurich Foundation**. Sessions cada mitja hora.

11:00h / 11:30h / 12:00h / 12:30h / 13:00h / 13:30h

### Grafiti

#### L'art urbà com a eina comunicativa

Pinta un mural de caixes amb **B-Murals** i deixa la teva empremta! Sessions de quaranta minuts.

11:00h / 11:40h / 12:30h / 13:10h



4 sessions



2 sessions

### Art inclusiu

#### La creativitat més extraordinària

Personalitza un article tèxtil amb l'equip de **La Casa de Carlota** i emporta't una peça única dissenyada per tu. Sessions d'una hora.

11:00h / 13:00h

### Moviment conscient

#### Connexió corporal i mental a través d'exercici físic

Descobreix l'equilibri cos-ment amb **Juan Carlos Vicente**, preparador físic especialitzat en neuromotriu. Mou-te de manera conscient i connecta amb tu mateix/a. Sessions de cinquanta minuts.

11:00h / 13:00h



2 sessions



1 sessió

### Artteràpia

#### Transforma les teves emocions en art

Crea i expressa les teves emocions a través d'una activitat plàstica i manual amb **Arte Paliativo**. Sessió d'una hora.

12:00h

### Corporal fitflow

#### Sessió d'entrenament de força i resistència

Posa't en forma entrenant la mobilitat articular utilitzant exclusivament el teu pes corporal. Acabarem creant una coreografia corporal al ritme musical amb l'**Òscar Fernández**.

Sessió d'una hora.

12:00h



1 sessió

15:00h – 18:00h



5 sessions

### Guanya benestar amb Zurich

#### La importància de la prevenció

Aprèn a detectar i prevenir riscos abans que es facin realitat amb l'ajuda de la **Z Zurich Foundation**. Sessions cada mitja hora.

15:00h / 15:30h / 16:00h / 16:30h / 17:00h

### Grafiti

#### L'art urbà com a eina comunicativa

Pinta un mural de caixes amb **B-Murals** i deixa la teva empremta! Sessions de quaranta minuts.

16:00h / 16:40h



2 sessions



2 sessions

### Artteràpia

#### Transforma les teves emocions en art

Crea i expressa les teves emocions a través d'una activitat plàstica i manual amb **Arte Paliativo**. Sessions de cinquanta minuts.

15:00h / 16:40h

### Moviment conscient

#### Connexió corporal i mental a través d'exercici físic

Descobreix l'equilibri cos-ment amb **Juan Carlos Vicente**, preparador físic especialitzat en neuromotriu. Mou-te de manera conscient i connecta amb tu mateix/a. Sessió de cinquanta minuts.

15:00h



1 sessió



1 sessió

### Art inclusiu

#### La creativitat més extraordinària

Personalitza un article tèxtil amb l'equip de **La Casa de Carlota** i emporta't una peça única dissenyada per tu. Sessió de cinquanta minuts.

15:50h

### Movit urban

#### Sessió de ball urbà senzill

Gaudeix ballant amb l'**Òscar Fernández**. Sessió de cinquanta minuts.

15:50h



1 sessió



1 sessió

### Wellfit

#### Sessió relaxant

Corrigeix la postura, relaxa't i estira els músculs amb una mescla d'estiraments, correcció postural i ioga. Una pausa perfecta per revitalitzar-te amb l'**Òscar Fernández**. Sessió de cinquanta minuts.

16:40h

17:30h Finalització de tallers



\*Centre de Cultura Contemporània de Barcelona, Carrer de Montalegre 5, Barcelona