

5a Jornada Salut integral

12 i 13 Nov
Ton i Guida
C/ Romaní 6

Inscripcions Obertes
Horari: 17-20h
Dilluns a divendres
al Ton i Guida

Activitats Gratuïtes

Programa

Divendres 12

19h Formació: Límits del cos

Pràctica i teoria

Marta Araque EAP Roquetes

Dissabte 13

Matí

9.30h Recepció i acollida

10h Xerrada Inaugural

Creixement Personal (Marga Etxezarreta)

11.30h Pausa Mullada

12h Tallers i Seminaris

Risoteràpia (Mon)

Massatge Àrab (Neus Flores) *

Kinesiologia (David Martínez)

Estiraments (Pistes Esportives A. Gelabert)

Memòria: Pràctica i teoria (Esther Daza)**

Circuit dels setits (José Perez)

Bio Dansa (Olga Viu) *

* Xarxa d'intercanvi Castelldefels

Tarda

14h Menjar per assistents

6€ per plat (inscripció prèvia)

16h Tallers i Seminaris

Salut i alimentació (Carolina Soguero)

Dansa terapèutica (Pablo) *

Relaxa't i Gaudeix (Josep de Presa)

Pensament, actitud i sentiment

positiu (Miriam Subirana)

Tarot (Verónica Vela)

Reiki (Maria Carrión)

Numerologia (Aurora Delgado)

18h Avaluació i Bienestòmetre

**Casal de Gent Gran Roquetes

Organitza: Xarxes d'Intercanvi de Nou Barris

Col·labora: Centre cultural Ton i Guida i Pla comunitari Roquetes