

30 de noviembre en el CCCB\* Barcelona

# "VIVA LA VIDA"

Creciendo en bienestar emocional

Inscríbete gratuitamente

## Talleres Pati de les dones

11:00h Inicio de los talleres

11:00h – 14:00h / 15:00h – 17:30h



non-stop

### Rocódromo

#### Escala tus retos

Vive la aventura y conecta con tu cuerpo escalando el rocódromo. Sesiones *non-stop*.

### DJ

#### Exprésate a través de la música

Crea tu propia música de la mano de **Microfusa** y deja que los ritmos hablen por ti. ¡Despierta tu lado más musical! Sesiones *non-stop*.



non-stop

11:00h – 14:00h



6 sesiones

### Gana en bienestar con Zurich

#### La importancia de la prevención

Aprende a detectar y prevenir riesgos antes de que se hagan realidad con la ayuda de **Zurich Seguros**. Sesiones de cuarenta y cinco minutos. 11:00h / 12:00h / 13:00h

### Grafiti

#### El arte urbano como herramienta comunicativa

¡Pinta un mural de cajas con **B-Murals** y deja tu huella! Sesiones de cuarenta minutos. 11:00h / 11:40h / 12:30h / 13:10h



4 sesiones



2 sesiones

### Arte inclusivo

#### La creatividad más extraordinaria

Personaliza un artículo textil con el equipo de **La Casa de Carlota** y llévate una prenda única diseñada por ti. Sesiones de una hora. 11:00h / 13:00h

### Arteterapia

#### Transforma tus emociones en arte

Crea y expresa tus emociones a través de una actividad plástica y manual con **Arte Paliativo**. Sesión de una hora. 12:00h



1 sesión

## Movimiento consciente



1 sesión

### Corporal fitflow

#### Sesión de entreno de fuerza y resistencia

Ponte en forma entrenando la movilidad articular utilizando exclusivamente tu peso corporal. Acabaremos creando una coreografía corporal al ritmo de la música con **Oscar Fernández**. Sesión de una hora. 11:00h

### Movit urban

#### Sesión de baile urbano sencillo

Disfruta bailando con **Oscar Fernández**. Sesión de cincuenta minutos. 12:00h



1 sesión



1 sesión

### Wellfit

#### Sesión relajante

Corrige la postura, relájate y estira los músculos con una mezcla de estiramientos, corrección postural y yoga. Una pausa perfecta para revitalizarte con **Oscar Fernández**. Sesión de cincuenta minutos. 13:00h

15:00h – 17:30h

### Grafiti

#### El arte urbano como herramienta comunicativa

¡Pinta un mural de cajas con **B-Murals** y deja tu huella! Sesiones de cuarenta minutos. 16:00h / 16:40h



2 sesiones



2 sesiones

### Arteterapia

#### Transforma tus emociones en arte

Crea y expresa tus emociones a través de una actividad plástica y manual con **Arte Paliativo**. Sesiones de cincuenta minutos. 15:00h / 16:40h

### Arte inclusivo

#### La creatividad más extraordinaria

Personaliza un artículo textil con el equipo de **La Casa de Carlota** y llévate una prenda única diseñada por ti. Sesión de cincuenta minutos. 15:50h



1 sesión

## Movimiento consciente



1 sesión

### Corporal fitflow

#### Sesión de entreno de fuerza y resistencia

Ponte en forma entrenando la movilidad articular utilizando exclusivamente tu peso corporal. Acabaremos creando una coreografía corporal al ritmo musical con **Oscar Fernández**. Sesión de una hora. 15:50h

### Wellfit

#### Sesión relajante

Corrige la postura, relájate y estira los músculos con una mezcla de estiramientos, corrección postural y yoga. Una pausa perfecta para revitalizarte con **Oscar Fernández**. Sesión de cincuenta minutos. 16:40h



1 sesión

17:30h Finalización de los talleres



\*Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona, Calle de Montalegre 5, Barcelona