

13
març 18h
divendres

dia
internacional de les
dones
2026

El Refugi interior

A cura de Pat Alonso facilitadora de kundalini ioga

Una pràctica restaurativa
per nodrir cos i ànima

Taller de ioga

pensat per regalar-te una pausa
i reconnectar amb tu mateixa.

Sessió acompanyada **d'aromateràpia**
en un ambient de benestar i presència,
amb una **meditació guiada**.

**Espai proper i segur, per descansar,
respirar i cuidar-te, per relaxar el cos,
alliberar tensions i calmar la ment.**

Espai Santa Anna.
Camí del mig, 16
Premià de Dalt
Inscripcions
WhatsApp
936931591

Adreçat a dones a partir de 16 anys



AJUNTAMENT
Premià de Dalt



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere