

Del 5 al 28 de maig
18.30 hores
Online (via Meet).



La teva salut femenina a través del ioga i l'alimentació

Tallers enfocats a trobar la cura, l'equilibri intern i el benestar físic i emocional de les dones

AJUNTAMENT
Premià de Dalt

PAT
health is wealth

Diputació Barcelona

5 de maig

La salut femenina: com apoderar-nos de la nostra salut. Meditació guiada – Dona Valuosa.

7 de maig

Alimentació saludable – Mengem aliments i no productes. Meditació - Respiració Conscient.

12 de maig

Ioga per a les articulacions – Hidratem i oxigenem el cos. Relaxació guiada.

14 de maig

Xerrada Sucs i Batuts Verds – Diferències, beneficis, propietats. Receptes vàries (PDF)

19 de maig

Ioga per a les caderes - Apertura de caderes. Com ens projectem davant la vida. Meditació guiada.

21 de maig

Xerrada Proteïnes Vegetals - Què son? Beneficis. Receptes vàries (PDF)

26 de maig

Ioga per al cor – Apertura de pit – Connectem amb la nostra essència. Meditació en moviment.

28 de maig

Dia Internacional per a la Salut de les Dones
Caminada conscient a la Cadira del Bisbe.
Elaboració d'un mandala amb elements del bosc.
Meditació – Dona Arbre.

Sessions amb fil conductor però independents les unes de les altres. A càrrec de la Patricia Alonso. Assessora Nutricional i Instructora de Ioga: patdietista@gmail.com - 619 824 796