

JUNY – OCTUBRE 2023

# Cura i benestar

Activitats gratuïtes amb  
servei de canguratge per a infants  
per estimar-nos i cuidar-nos

## Taller de prevenció i manteniment de la salut de l'esquena i el cos

05/06/2023 | 18-19h  
08/06/2023 | 18-19h

Cuidar el nostre cos, prenent consciència de la posició i la respiració, les bases per a una bona higiene postural i poder millorar el teu benestar físic i mental.

A càrrec de: Jordi Sans

 Ajuntament Vell

## Taller de dansa i moviment expressiu per a la descoberta personal i la creació de vincles

17/06/2023 | 10-12h  
8/07/2023 | 10-12h.

Taller de visibilitzar el potencial creatiu, actiu i expressiu de les persones participants i de la dansa com a eina de transformació personal i social.

A càrrec de: Espai al cos & Espai Chakana

 Ajuntament Vell

## Cafè - tertúlia

17/06/2023 | 10-11.30h.  
06/07/2023 | 17.30 - 19h.

Espai informal de cafè i conversa per alliberar-se i passar una bona estona.

A càrrec de: Lo Relacional

 Ajuntament Vell

## Taller de gimnàstica abdominal hipopressiva

4, 11, 18 i 25 de juliol 2023 | 19h.

Conèixer la tècnica respiratòria procedent d'una tècnica mil·lenària de ioga, en la qual es treballa d'una forma extrema el control de la respiració i de la musculatura de l'abdominal.

A càrrec de: Marta Pla

 Pavelló d'esports municipal

## Taller de recursos laborals

15/09/2023 | 10-11h.

Presentació i coneixement dels principals recursos per a la recerca de feina i formacions laborals que s'ofereixen des de l'ajuntament i altres entitats per a la ciutadania.

A càrrec de: Àrea de Promoció Econòmica

 Ajuntament Vell

## Emocions i relacions saludables, moment de cuidar-nos

09/10/2023 | 18-20h.

Taller sobre emocions i relacions saludables, amb metodologies que permetin transmetre els continguts d'una manera dinàmica i divertida.

A càrrec de: Joana Frigolé

 Ajuntament Vell

## Caminades de descoberta de l'entorn de la Bisbal

Rutes guiades de dues hores per descobrir i comentar l'entorn natural de la Bisbal.

16/09/2023 | 10h

 Piscina Municipal

Caminada de descoberta de l'entorn des de la piscina municipal fins a la Palanca de Cruïlles.

30/09/2023 | 10h

 Escola Empordanet

Caminada de descoberta de l'entorn des de l'escola Empordanet fins a la Font d'en Salomó.

21/10/2023 | 10h

 Pavelló d'esports municipal

Caminada de descoberta de l'entorn des del pavelló cap al Puig de Sant Ramon i fins a Castell d'Empordà.

28/10/2023 | 10h

 Escola Joan de Margarit

Caminada de descoberta de l'entorn des de l'escola Joan de Margarit fins als forns de calç de Fonteta.

A càrrec de: Associació la Sorellona

Inscripcions i més informació  
curaibenestar@labisbal.cat  
672 112 622

Totes les activitats disposen d'un espai de canguratge gratuït per a infants en el mateix lloc on es desenvolupa l'activitat.