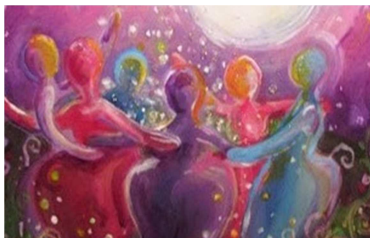


Des del SIAD, Servei d'informació i atenció a les Dones de la Garrotxa, volem crear espais on les dones ens atrevim a provar i investigar amb nosaltres mateixes i amb d'altres. Generar entre nosaltres un intercanvi de coneixement, energia, cura i autocura, dedicar-nos un temps i un espai sense complexos. Totes tenim alguna cosa que sabem, coneixem, fem,... molt bé i que voldríem i podríem compartir amb altres dones. En aquesta línia us animem a participar en diferents tallers, on podeu tant rebre com donar...

Perquè vull...perquè em comprometo amb mi mateixa...

TALLER "Sanació de l'ànima femenina i masculina" (Mercè Cando)



3/03 de 10 a 12h ó de 17 a 19h.

Xerrada sobre el treball de sanació orientat a connectar-nos amb l'energia divina femenina. Després de la xerrada farem un cercle sanador de meditació.

TALLER "Ja, je, ji...aquest riure és per mi" (Sara Santander)



Taller de riureteràpia.

17/03 de 10 a 12h ó de 17 a 19h.

La nostra alegria, emoció poderosa, viva, natural. Regenerarem, sentirem, ens emocionarem per transmetre positivitat, força mental, el suport del dia a dia, per anar per endavant d'allò negatiu...

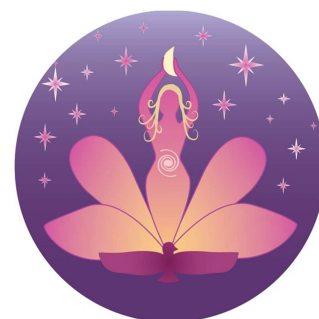


TALLER "Escolto la meva lluna" (Tura Puntí)

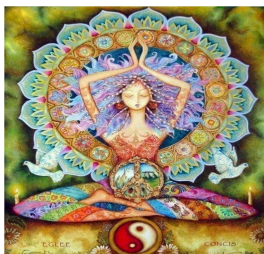
Tastet de Ioga pel Cicle Menstrual.

7/04 de 10 a 12h.

Com el Ioga et permet viure cada fase lunar amb tot el seu potencial? Com et sents tu en cada fase de la lluna? El teu cicle menstrual està relacionat amb les fases lunars? Una mirada al teu Cicle menstrual, a les teves fases i com la pràctica del Ioga et pot ajudar a viure millor cicle rere cicle, escoltant què necessites a cada moment.



TALLER "TAPPING" (Esther García)



21/04 de 10 a 12h ó de 17 a 19h.

A través d'aquesta tècnica podem eliminar el desequilibri energètic, generant benestar...

Tots els tallers són **gratuïts** i podeu participar a tants com vulgueu

Cal portar **màrfega, estoreta i/o manteta**

Els tallers es realitzaran al **C/PROA,16** d'Olot

Cal fer inscripció prèvia a :

siadgarrotxa2013@gmail.com ó **687406782** (Núria Santayana)

