

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 **ESPAIS DE "BONTRACTE"** i d'intercanvi de coneixement, energia, cura i autocura, sororitat, ... dedicar-nos un temps i un espai sense complexes. Totes tenim alguna cosa que sabem, coneixem, fem,... 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**

### "Dansa Lliure"

Sara Goti

**4 d'Octubre de 10 a 12h**

Ballar al ritme de músiques d'arreu del món cadascú al seu ritme, deixar-se endur per la música sense por i vergonya. Senzillament un espai de relaxació mental, exercici, autoconeixença de les possibilitats de moviment i expressió del nostre cos i gaudir al posar-ho en practica, amb ganes d'experimentar (o no...).

### "Dansa Oriental"

Òria

**15 de Novembre de 17 a 19h**

La Dansa Oriental és un art mil·lenari, un llenguatge corporal que utilitza moviments essencials de la natura i també s'ha convertit en un sistema efectiu per potenciar l'autoestima i la feminitat de la dona, amb molts beneficis a nivell físic i terapèutic.

### "Constel·lacions Familiars"

Núria Santayana

**18 d'Octubre de 10 a 13h i de 17 a 20h**

Treball personal i/o familiar des dels Ordres de l'amor de Bert Hellinger; pertinença, jerarquia i equilibri entre el donar i el rebre.

### "Entrants Originals"

Gabriela Balan

**29 de Novembre de 10 a 12h**

Preparació d'assortit d'entrants freds, fàcils i originals per celebracions, festes o senzillament perquè si.

### "Decoració Nadalena"

Dolors Fortis

**13 de Desembre de 17 a 19h**

S'acosta el Nadal i despertarem la nostra creativitat per decorar el nostre entorn durant aquestes festes.

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

**Els tallers es realitzaran al**

**C/Martí L'Humà, 9  
(OLOT)**

**Inscripcions:**

**nuriasantayana@gmail.com**

**687406782**

**(Núria Santayana)**

