

MARÇ 2016 (continua)

Taller "Proteïnes vegetals i dieta equilibrada per estar en plena forma física, mental i emocional" a càrrec de Mai Vives de Natursoy i Auto-servei La Rosita. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dijous 10 de 18.30 a 20.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

Taller "Qué es la Osteopatía y cómo me puede ayudar a mejorar mi salud" a càrrec de David Ruiz Mesa, Clínica Osteopatía Ruiz. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dilluns 14 de 19 a 20.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

Taller "Pilates" a càrrec de 9DNS. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dimarts 15 de 19 a 20.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

Xerrada "Intel·ligència nutricional" *Aprèn amenjar de forma saludable. Què és el que fa que mengem malament quan tots sabem el que es menjar bé?* a càrrec de la Dra. Magda Carlas, col·laboradora habitual de TV3 i RAC1. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dimecres 16 de 19 a 20.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

Taller-tast "Cervesa artesanal Mikkeller: la millor cervesa del món" a càrrec de Celler Vallès. Cal inscripció prèvia i abonar 4,50€ en concepte de material.

🕒 Dijous 17 de 19 a 20.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

PROGRAMACIÓ FAMILIAR

FEBRER 2016

Taller familiar "Jugant a fer massatges ambpeus, colzes, mans i el que se'ns acudeixi!! El massatge tailandès" a càrrec de l'Escola Municipal de Dansa de Castelldefels. Per infants a partir de 7 anys. Cal inscripció prèvia.

🕒 Divendres 26 de 18 a 19.30h 🏠 Sala Margarida Xirgu

Taller d'acrobàcia a càrrec de 9Dansa. Per infants a partir de 8 anys. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dissabte 27 de 12 a 13h 🏠 Sala Margarida Xirgu

MARÇ 2016

Taller "LITTLE CHEFS, Let's cook together!!! "Healthy Snack" (cuina en anglès) a càrrec de KIDS&US school of english. Infants de 4 a 7 anys acompanyats d'un adult. Cal inscripció prèvia.

🕒 Divendres 4 de 18 a 19h 🏠 Sala Taller Infantil

Taller "Fem un hivernacle" a càrrec de Georgina Duran de El Gegant Edicions. Infants a partir de 6 anys acompanyats d'un adult. Cal inscripció prèvia.

🕒 Dimecres 9 de 18 a 19.30h 🏠 Sala Taller Infantil



IV JORNADES DE VIDA SANA BIBLIOTECA 100%NATURAL 100% CULTURAL DEL 6 de febrer al 18 de març



Vine a gaudir de la vida sana amb nosaltres! Castelldefels es cuida.

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
 Biblioteca Ramon Fernández Jurado
 C/Bisbe Urquinaona, 19-21
 93 636 96 97
www.bibliotecarfbjcastelldefels.org
 adreces electròniques:
biblioteca@castelldefels.org
b.castelldefels@diba.cat




PROGRAMACIÓ ADULTS

FEBRER 2016


Taller “Descobreix l’Art-teràpia des de tres vessants: el camp visual, la paraula i la vivència” a càrrec d’Inés Cullell, directora del Centre de Psicologia El Món dels Nens i de l’Associació Grefart. Cal inscripció prèvia.

 Dissabte 6 de 10.30 a 13.30h  Sala Margarida Xirgu




Taller “Escuchar más allá de las palabras”. *Cuando escuchamos más allá de las palabras...ayudamos a recuperar: seguridad, identidad, poder, integridad..* a càrrec de Xavier Gamez, psicòleg i expert en PNL (Programació neurolingüística) i coach. Cal inscripció prèvia.

 Dilluns 8 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu
 Dilluns 15 de 19 a 20.30h

Taller “Master class: ¿Cómo cuidar nuestra piel?” *¿Qué necesito? ¿Cómo lo aplico?* Pasos a seguir en nuestro cuidado diario a càrrec de La Perfumeria 300th Avenue i Natura Bissè. Cal inscripció prèvia.

 Dimarts 9 de 18 a 20.30h  Sala Taller Infantil



Taller “Estrés y ansiedad: causas, síntomas de alerta y estrategias de prevención y superación” *¿Son lo mismo elestrés y la ansiedad? ¿Cuáles son los signos de alerta?* a càrrec de Centre de Psicologia Castelldefels. Cal inscripció prèvia.

 Dimecres 10 de 18.30 a 20h  Espai de suport planta 1
 Dimecres 17 de 18.30 a 20h

Taller “Pequeños alimentos, grandes propiedades, nuevos hábitos de alimentación. Descubre propiedades y cómo cocinar el sésamo, las algas, el jengibre...” a càrrec d’Isabel Moya. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 11 de 18.30 a 20h  Sala Taller Infantil

Taller Qigong (Chi Kung): “Renueva y fortalece tu energía vital” a càrrec de Nora Spinedi i Marisa Luna. Cal inscripció prèvia.

 Dissabte 13 de 11 a 12.30h  Sala Margarida Xirgu



Xerrada –taller: Aprende a mejorar tu postura” *la base correcta para la colocación postural.* A càrrec de Carolina Ibáñez i José Luis Salord de SPRT Postural. Cal inscripció prèvia.

 Dimecres 17 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Com utilitzar els olis essencials a la teva vida diària”. *Funcionen els olis essencials? Vols trobar una alternativa natural als productes químics per la teva família i la teva llar?* A càrrec de M. Ángeles Marin, tècnica i assessora en aromateràpia. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 18 de 18.30 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Envel·liment actiu: sumant vida als anys”. *Què significa fer-nos grans? Què es pot fer per aconseguir un envelliment saludable?* a càrrec d’Oscar García del CASAP Can Bou. Cal inscripció prèvia.

 Dilluns 22 de 18.30 a 20h  Espai Suport planta 1



Taller “Gyrokinesis”. *Una tendència d’entrenament que combina els principis de la gimnàstica, la natació, la dansa i el ioga* a càrrec de l’Escola Municipal de Dansa. Cal inscripció prèvia.

 Dimarts 23 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Cómo trabajar el suelo pélvico”. *La musculatura olvidada, todo lo que la mujer debería saber* a càrrec de Femat Fisio. Cal inscripció prèvia.

 Dimecres 24 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu



Taller “Alimentació saludable: Petits canvis fan una gran diferència”. *Coneixem els aliments que ens aporten bons nutrients, antioxidants, vitamines?* a càrrec de Montserrat Rubio de Diet Rádisson. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 25 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Meditación”: *¿Qué es la meditación? Cómo practicar la meditación?* a càrrec d’Helios Centre de Ioga. Cal inscripció prèvia.

 Divendres 26 de 10.30 a 12h  Sala Margarida Xirgu

“Taller d’iniciació a l’horticultura a càrrec de Tapurna. Cal inscripció prèvia. Espai de suport planta 1. Activitat en col·laboració amb l’Àrea de Medi Ambient. Preu 18.50 euros (preinscripcions a www.castelldefels/calganxo.com i pagament a l’OAC).

 Dissabte 27 de febrer i 5,12,18 de Març de 10.30 a 13.30h  Espai suport planta 1

Taller de movimiento expresivo “Del movimiento a la quietud” a càrrec de Valeria Zylbersztejn. Cal inscripció prèvia.

 Dilluns 29 de 19 a 20.30 h  Sala Margarida Xirgu

MARÇ 2016



Taller “Taitxí per entendre el Tao”. *Com entendre la dinàmica dels cinc elements amb la dinàmica del moviment,* a càrrec de Joan Prat de l’Escola de Taitxí Joanyingyang.

 Dimarts 1 de 19 a 20.30 h  Sala Margarida Xirgu



Taller “Respiración consciente, basado en Mindfulness” a càrrec de Karina Cristofaro, Associació Anam Cara. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 3 de 10.30 a 12h  Sala Margarida Xirgu


Taller de costura “Prepara’t per a una sessió de ioga. Enfunda la teva màrrega” a càrrec d’Olga Bebetoros d’Ideamoda. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 3 de 18.30 a 20h  Sala Taller Infantil



Xerrada “Dona i esport: La normalització de la presència de la dona a l’esport” a càrrec d’Eduard Grimal (Club Esportiu COR Castelldefels Runners) i amb la intervenció de dones referents en l’esport.

 Dijous 3 de 19 a 20.30 h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Sà i saborós. Coneguem les plantes útils dels voltants i fem-les servir en cuina” a càrrec de Jon Marín, biòleg, i Jordi Guillem, cuiner del restaurant Lo Mam de Calafell. Cal inscripció prèvia. Espai realització Cal Ganxo

 Dissabte 5 de 10 a 12.30 h  Espai Cal Ganxo



Xerrada – taller “Intoleràncies i al·lèrgies alimentàries “. *Aliments implicats en les intoleràncies i les al·lèrgies, com detectar-les i alternatives culinàries* a càrrec de Mònica Valverde, CASAP Can Bou. Cal fer inscripció prèvia.

 Dimart 8 de 18.30 a 20 h  Espai suport planta 1

Taller “Risoteràpia: un somriure de felicitat. Trenca amb els patrons i allibera la teva ment, el teu cos, i les teves emocions ” a càrrec de Daniel Bou. Cal inscripció prèvia.

 Dimecres 9 de 19 a 20.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller vivencial “Entrena tu mente: conviértela en tu aliada y vivirás en salud” a càrrec de Jenny Welte. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 10 de 10 a 11.30h  Sala Margarida Xirgu

Taller “Crea mobles i objectes amb cartró reciclat” a càrrec d’Experimenta Art. Cal inscripció prèvia.

 Dijous 10 de 18.30 a 20.30h  Sala Taller Infantil
 Dijous 17 de 18.30 a 20.30h

