



TEMPS PER NOSALTRES

Coneguem-nos

TEMPS PER NOSALTRES

Dia 19 de març

A les 17.30 h

Contacontes

Biblioteca Can Torró

"Els contes que mai no ens van contar", amb Púrpura Events

Activitat per a infants a partir de 4 anys

Inscripcions:

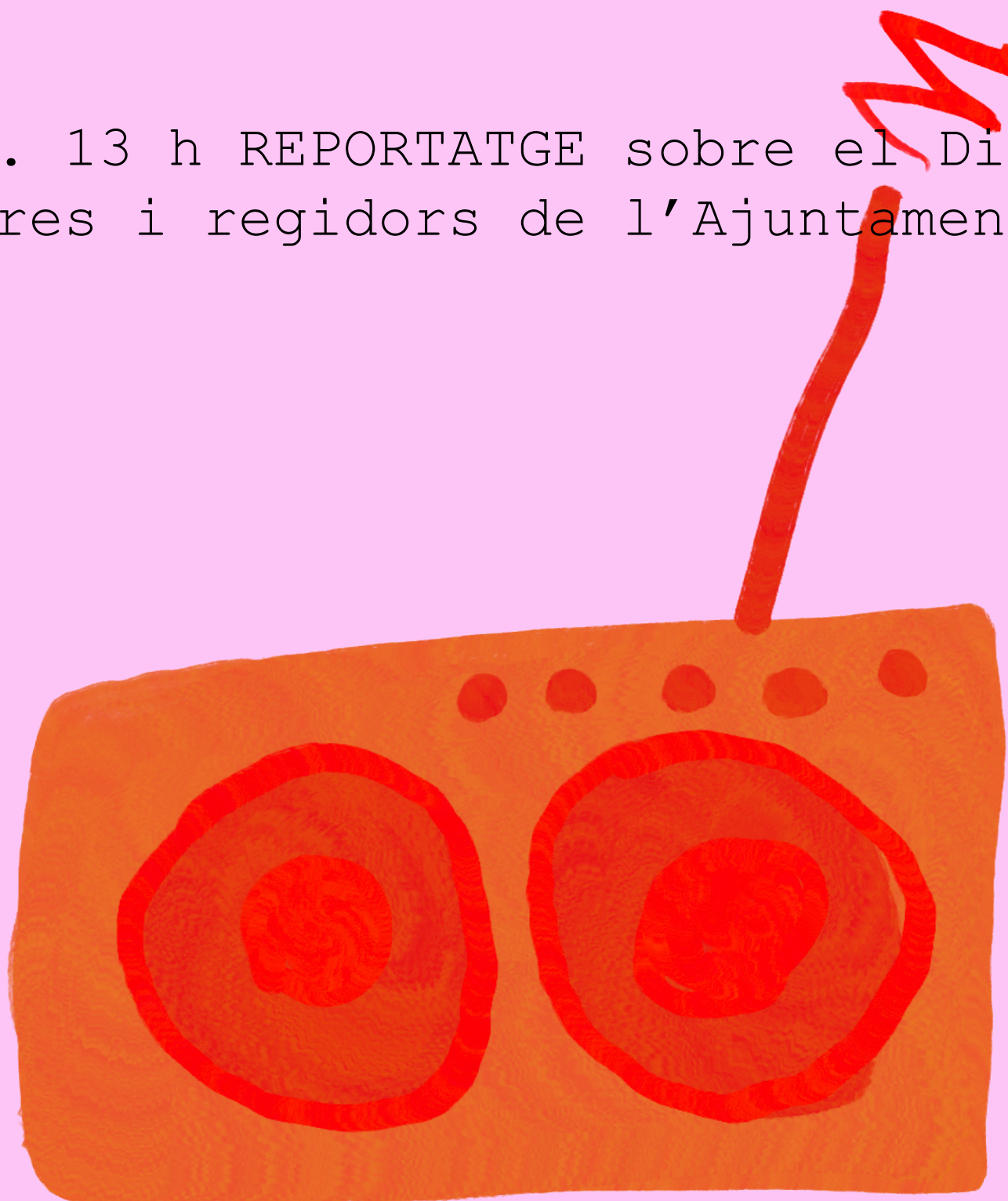
A la Biblioteca Can Torró o al telèfon 971 54 73 11



Programes especials d'Alcúdia ràdio 94.7 fm

www.alcudiaradio.com

19 DE MARÇ. 13 h REPORTATGE sobre el Dia de la Dona, amb regidores i regidors de l'Ajuntament d'Alcúdia.



Dia 21 de març

Jornada pel Dia Internacional de la Dona.

Esport · Alimentació · Benestar

Can Fondo

Espai obert de conversa i descans

(Funcionament continu durant el matí)

- Racó de calma
- Música suau d'ambient
- Espai de trobada i conversa
- Entrada i sortida lliure durant tota la jornada.

De 09.00 a 09.45 h

Can Torró i Can Fondo

Despertar amb ioga

Rutina suau per activar cos i ment.

Impartit per Núria Cladera

Sessió oberta de moviment conscient:

- Estiraments suaus
- Respiració
- Connexió cos-ment

(Apta per a totes les edats)

Recorda dur la teva estora

Reserva la teva plaça:



A les 09.50 h

Benvinguda institucional

Presentació de la jornada "Temps per a nosaltres"

Lectura del manifest

El valor de l'autocura i la importància de cuidar-nos en comunitat

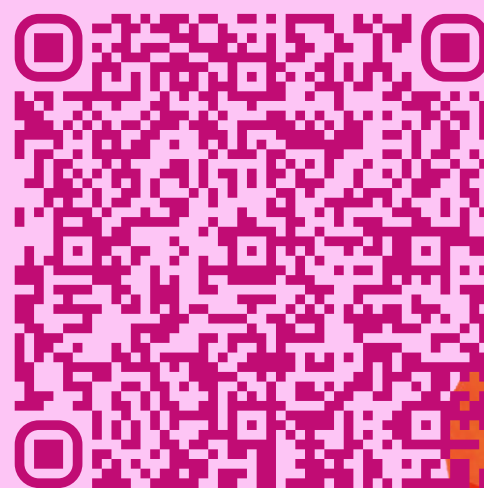
De 10.15 a 11.00 h

Sessió oberta de pilates

Impartida per Paquita Rosselló

- Treball corporal suau i adaptat
 - Connexió cos-ment
 - Cura i consciència corporal
- (Apta per a tots els nivells)

Reserva la teva plaça:



De 11.15 a 12.15 h

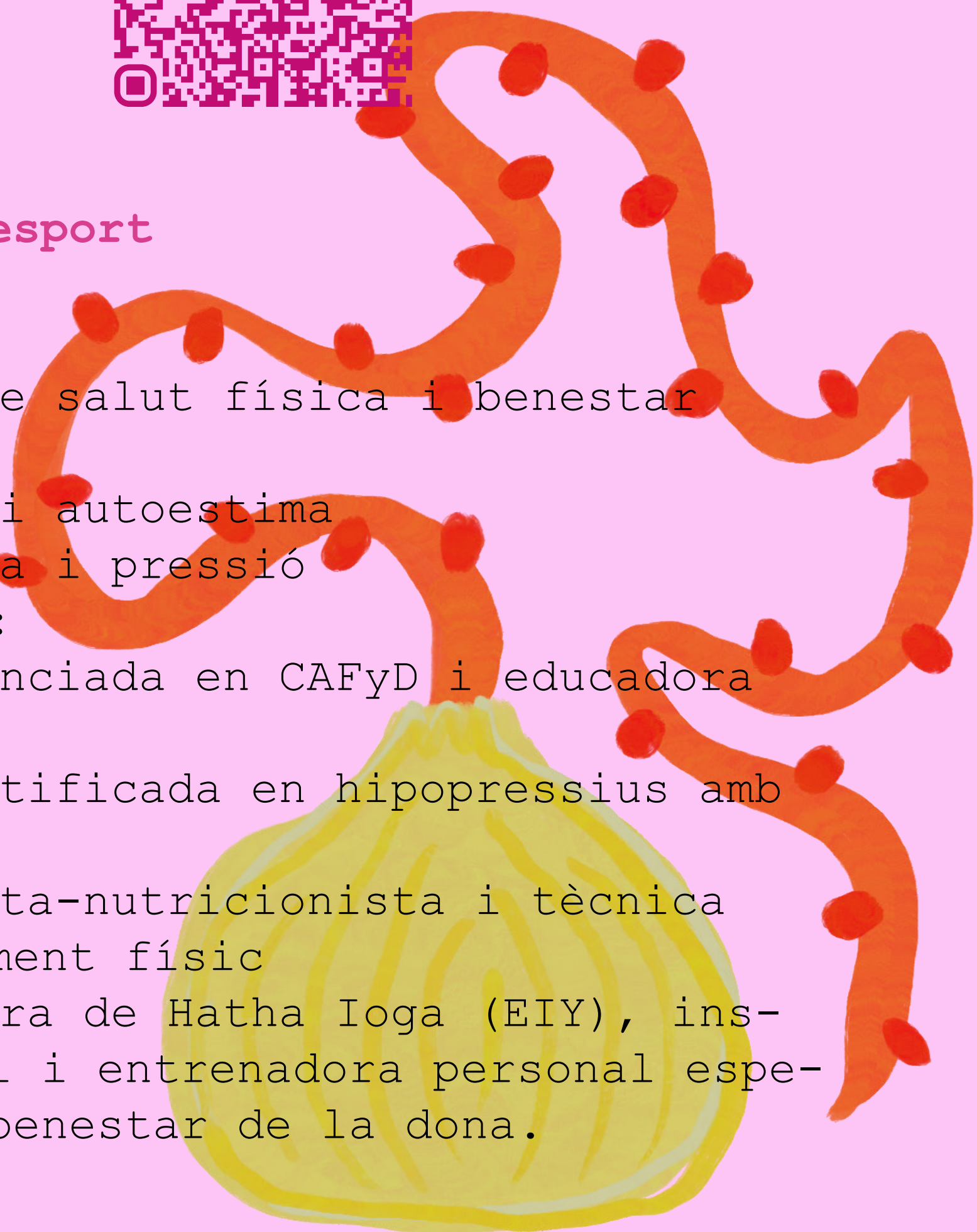
Taula rodona · Dona i esport

Reflexionarem sobre:

- L'esport com a eina de salut física i benestar emocional
- Autocura, constància i autoestima
- Conciliació, exigència i pressió

Amb la participació de:

- Marta Colomer · Llicenciada en CAFyD i educadora física
- Celia Gutiérrez · Certificada en hipopressius amb enfocament integratiu
- Xisca Ferrer · Dietista-nutricionista i tècnica superior en condicionament físic
- Maria bover. Professora de Hatha Ioga (EIY), instructora de Pilates sòl i entrenadora personal especialitzada en salut i benestar de la dona.



De 12.30 a 14.00 h

Can Fondo

Taller de cuina saludable

Impartit per Magdalena Cladera (dietista)

- Elaboració de receptes saludables
- Beneficis de l'alimentació per a la pell
- Receptari per endur-se a casa

Reserva la teva plaça:



De 18.30 a 20.00 h

Passeig Pere Ventayols

Ballada popular

Organitzada per Sarau Alcudienc

De 20.00 a 00.00 h

Horabauxa amb DJ

Continuam amb **DJ Elena Moon** i **DJs Exoticas** per tancar la jornada amb música, ball i bon ambient.

Durant la festa hi haurà barra a càrrec de Joves d'Alcúdia i food trucks.

