

Tremp aborda els diferents àmbits de la salut de les persones en un cicle de tallers pràctics

Durant aquest mes es realitzaran quatre tallers de salut holística per a persones de totes les edats i condicions



La majoria de tallers tindran lloc al Casal Cívic de la capital del Pallars Jussà | Alba Jussà

L'**Ajuntament de Tremp**, a través de l'àrea de Benestar, organitza **quatre tallers de salut** orientats a cobrir les demandes de la població en matèria de cures. Les propostes que s'ofereixen estan pensades per apropar la salut a les persones des d'un enfocament integral. D'aquesta manera, es vol abordar la curació des de diferents perspectives, tant pel que fa a la **salut física**, com **emocional** i **mental**, així com les capacitats per protegir-se en situacions de perill.

El primer taller, dedicat a la salut mental i el **benestar emocional**, el conduirà la psicòloga **Marta Lluís** i treballarà amb els assistents el coneixement de les eines que té cada persona per potenciar el seu benestar emocional. Aquesta sessió està prevista per al dia 13 de juny, de les 11h del matí a la una del migdia al **Casal Cívic**.

TALLERS DE SALUT HOLÍSTICA

Taller de benestar emocional

A càrrec de:
Marta Lluís Massa

Horari:
Dilluns 13 de juny
De 11 a 13h

Localització:
Casal Cívic

Grup de 20 persones

Taller d'auto-defensa

A càrrec de:
Gr Feminista

Horari:
Dilluns 13 de juny
De 17 a 19h
De 19 a 21h

Localització:
Pavelló del Joncar

Grups de 15 persones

Cal portar sabates netes.

Taller k-strech

A càrrec de:
Programa Nereu

Horari:
Dimecres 15 de juny
De 10 a 10:45h
De 10:50 a 11:35h
De 11:40 a 12:25h

Localització:
Casal Cívic

Grup de 18 persones

Taller de kingtsugi

A càrrec de:
Creació Positiva

Horari:
Dimecres i dijous 15 i
16 de juny
De 16 a 19h

Localització:
Casal Cívic

Grup de 15 persones

Cal portar una peça de ceràmica trencada o per trencar.

Inscripcions a www.entrapolis.com o trucant a l'Ajuntament de Tremp: 973650005 (ext. 339)



Ajuda al suport del Ministeri d'Iguat, Secretaria de l'Estat d'Iguat i contra la Violència de gènere



El mateix dia 13, a partir de les cinc de la tarda, tindrà lloc el **taller de defensa personal al pavelló del Joncar**. Una proposta que anirà a càrrec de **Grfeminista**, i que s'adreça especialment a dones.

S'hi desenvoluparan eines i tècniques senzilles de defensa personal per defensar-se d'atacs o situacions de risc.

El tercer taller, el dimecres **15 de juny** al Casal Cívic, s'organitzarà en grups de tres persones i el desenvoluparan professionals del **Programa Nereu**. Es tracta de *k-stretch*, un mètode per millorar la **coordinació** i la **flexibilitat** amb el suport d'una hamaca postural, i que permet millorar el funcionament de les articulacions.

Finalment, el **dimecres 15 i dijous 16**, en horari de tarda i també al Casal Cívic, es farà un petit taller de **Kintsugi**, conduït per **Creación Positiva**. El kintsugi és una tècnica d'origen japonès que es fa servir per reparar les fractures de la ceràmica amb una resina barrejada amb pols d'or. En aquest taller es combinarà la reparació i **creació artística** amb el **diàleg relaxat** i les eines per fer visibles les cicatrius amb dignitat.

Altres notícies que et poden interessar

?