



Associació de Dones
“MONTSERRAT ROIG” d’Alella

Dia 13 **Projectes de voluntariat de La Caixa**

Presentació a càrrec de **Lluïsa Egea**, delegada a Barcelona de l'Associació de **voluntaris de La Caixa**

Carmen Osete, alellenca, coordinadora de lluita contra la pobresa infantil ens ofereix col·laborar en els projectes de voluntariat.

Dimecres 13 a les 18h. Al local de la Associació.

Dia 16 **Taller de Respiració**

A càrrec de **Maria Ojeda**

La Respiració i els seus beneficis. Millora la teva qualitat de vida amb una bona respiració.

Aprendre a respirar es vital, obtindràs grans beneficis pel teu cos, ment i emocions.

Dissabte dia 16 de 10,30 a 12,30 al local de la Associació

Preu: 10€

En acabar el taller es farà una projecció del viatge que van fer a l'Índia un grup d'alumnes del Taller de les Espècies. On es podrà apreciar la manera de relacionar l'Ayurveda i les receptes. Aquesta **presentació** ha estat demanada per moltes sòcies, i per suposat es **gratuïta**.

Dia 25

Jornada de meditació, per la Violència de Gènere

Guiada per Yoyes Maset

Iniciarem amb Yoga suau, prepararem la respiració
15 minuts de Pranayama, Meditació amb Mantra,
Cloenda en unió.

Dilluns 25 de Novembre de 12 a 13,30h

A les Golfes de Can Lleonard

Els exercicis es podran realitzar assegudes en cadires però si alguna vol, pot portar-se una estoreta.

A les 19h ens afegirem als actes institucionals

A la Plaça de l'Ajuntament

Les activitats per les sòcies segueixen en els seus dies i horaris habituals.

.

.

LOTERIA NADAL

Ja sabem el número, aquest any jugarem el **93.701**

També us volem fer saber que la recollida d'aliments per Càritas ha estat un gran èxit, gràcies a totes les voluntàries per la vostra col.laboració.