

TIANA

NOM DE DONA

Actes en motiu del 8M,
Dia Internacional de les Dones

7 DE MARÇ · 12 h · SALA ALBÉNIZ

Acte institucional amb motiu del dia de la Dona

- Lectura del manifest.

A càrrec d'Amèlia Boluda, coreògrafa i ballarina.

Xerrada: *Com esquivar la pressió social?*

Amb Laura Fa i Marta Pontnou

- La periodista i l'assessora d'imatge desgranen amb humor i sarcasme les fórmules per esquivar i combatre aquesta pressió estètica



Consulta tota
la programació
escanejant el codi QR

DISSENY I IL·LUSTRACIÓ
MARTA BELLÉS



TIANA



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

TIANA NOM DE DONA PROGRAMA



ACTE INSTITUCIONAL DIA DE LA DONA



7 DE MARÇ · 12 h · SALA ALBÉNIZ

Lectura del manifest

- A càrrec d'Amèlia Boluda, coreògrafa i ballarina.

A continuació:

Com esquivar la pressió estètica, amb Laura Fa i Marta Pontnou



- La periodista i l'assessora d'imatge desgranen amb humor i sarcasme les fórmules per esquivar i combatre la pressió estètica.

LA DONA I LA MÚSICA

7 DE MARÇ · 17.30 h · SALA ALBÉNIZ

Concert del dia de la Dona: Rosa de les Roses

- A càrrec de la Cobla Mar i Cel.
Organitza Agrupació Amics de la Sardana amb la Societat Coral Joventut Tiana i Les Veus de la Virreina.

Preu: 10 €. Venda d'entrades a taquilla una hora abans de l'inici del concert.

LA DONA I EL COS

4 DE MARÇ · 19 h · SALA D'EXPOSICIONS DEL CASAL

Taller: La cultura de la dieta, la grassofòbia i la pressió estètica sobre el cos de la dona

Durada: 90 mins.

- A càrrec de Tània González Penadés, dietista i nutricionista.

Parlarem de la influència del menjar al cos de la dona i treballarem eines per a una alimentació conscient, més enllà del pes i la pressió estètica.

Inscripció i servei de canguratge escanejant els QR

11 DE MARÇ · 19 h · SALA ALBÉNIZ

Taller: Percussió, veu i moviment

Durada: 120 mins. | No calen coneixements previs.

- A càrrec de Sol Homar.

Un taller dinàmic i divertit, en què connectaràs amb la música i el ritme. Tocarem percussió, cantarem i gaudirem mentre aprenem en grup cançons i ritmes de diversos llocs de Llatinoamèrica i de l'Àfrica. La nostra música és dins nostre, desitjosa de sortir.

Inscripció i servei de canguratge escanejant els QR

18 DE MARÇ · 18.30 h · SALA ALBÉNIZ

Taller: Prevenció de lesions del sòl pelvià

Durada: 90 mins. | Material necessari: màrrega i roba còmoda.

- A càrrec d'Anna Cortés i Clàudia Galdeano, fisioterapeutes.

Taller teoricopràctic per a conèixer què és el sòl pelvià, quines funcions té i perquè és fonamental prevenir-ne les disfuncions. Treballarem nocions bàsiques per a millorar-ne la salut.

Inscripció i servei de canguratge escanejant els QR

26 DE MARÇ · 19 h

SALA D'EXPOSICIONS DEL CASAL

Taller: El viatge de tornada a tu mateixa: triar-te i cuidar-te

Durada: 120 mins.

- A càrrec de Carla Pérez Martí, Psicòloga, sexòloga i conductora de cercles de consciència femenina.

Al llarg de la vida sovint ens desconectem però arriba un punt en què necessitem tornar a prioritzar-nos. Descobrirem recursos per com tornar a tenir força per a tu mateixa i aprendre a cuidar-te.

Inscripció i servei de canguratge escanejant els QR



Inscripció
a Tallers
i Xerrades



Gratuit

Servei de
canguratge
a domicili



TIANA



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD