

CUIDA'T! ARTÉS

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INFORMACIÓ

- Porta màrfega pels tallers de IOGA i meditació
- Tots els actes són gratuïts, excepte el taller de ciclicitat femenina *"Jo i les meves Llunes"*
- Hi haurà un punt d'informació i d'inscripcions el mateix dia

INSCRIPCIONS

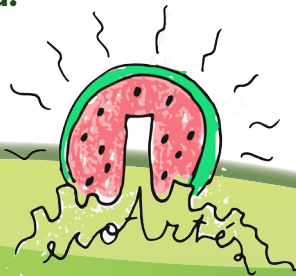
- **La inscripció és necessària per a tots els tallers**
- Es donarà prioritat a les persones que s'hagin inscrit prèviament
- Es respectarà l'ordre d'inscripció
- **Inscripcions per WhatsApp al telèfon 639 531 768**
- Cal especificar nom i cognoms i el nom del taller al que es vol participar

AGRAÏMENTS

AJUNTAMENT D'ARTÉS
ALBERT ROVIRA
ANNA BUGATELL
ANNA GANGONELLS
EVA PACHECO
GEMMA BITRIU
GLÒRIA PLADEVALL
JORDI RIERA
LABORATORIS SÀPER

MARTA MIQUEL
MERCAT DE L'ESTRAPERLO
MERITXELL PUJOL
NATÀLIA SUBIRATS
NÚRIA LLADÓ
ROSA SALA
RUSKI
VICTÒRIA LOZANO

Organitza:



Col·labora:



Ajuntament d'Artés

CUIDA'T! ARTÉS

Cap de setmana de salut i benestar en família

**22 i 23
de setembre**

Dissabte 22 de setembre

MATÍ

De 10 a 14h
MERCAT DE L'ESTRAPERLO
Mercat ecològic i de proximitat
Al Parc de Can Crusellas

A les 10.30h
Menjar espiritual
Què és realment menjar saludable?
A càrrec de Rosa Sala
Sala d'Actes de Cal Sitges

A les 10.30h
Sessió de IOGA
A càrrec d'Eva Pacheco
Centre Cívic (1r pis)

A les 10.30h
Energia i alimentació de tardor
Xerrada a càrrec de Natàlia Subirats
Sala Picapoll (Cruïlla d'entitats)

A les 12h
Beneficis dels sucus verds
A càrrec de Marta Miguel
Sala Syrah (Cruïlla d'entitats)

A les 12h
Flors de Bach en persones i animals
Taller introductor i a càrrec de Jordi Riera
Sala d'Actes de Cal Sitges

A les 12h
"Jo i les meves llunes"
Xerrada a càrrec de Núria Lladó
Sala Picapoll (Cruïlla d'entitats)

A les 14h
PAELLA POPULAR
Mercat de l'Estraperlo
Al Parc de Can Crusellas
Preu a definir - Tiquets al mateix moment

TARDA

De 16 a 20h
"Jo i les meves llunes (2)"
Taller teòric i pràctic
A càrrec de Núria Lladó
Sala Syrah (Cruïlla d'entitats)
Taller de 4 hores
PREU: 40€ per persona
Cal inscripció prèvia
Mínim/màxim participants: 5/10 persones

A les 16.30h
**10 trucs per diferenciar
cosmètica convencional,
natural i ecològica**
A càrrec de Laboratoris SÀPER
(Guadalajara)
Sala d'Actes de Cal Sitges

A les 16.30h
IOGA en família
Taller per a infants i adults
A càrrec de Gemma Bitriu
Centre Cívic (1r pis)



A les 18h - XERRADA
JOSEP PÀMIES
ALIMENTACIÓ I SALUT,
PLANTES MEDICINALS,
I TERÀPIES NATURALS A BAIX COST
Auditori Escola de Música d'Artés
Aforament limitat

Diumenge 23 de setembre

MATÍ

A les 10.30h
Meditació
Taller guiat per Anna Gangonells
Centre Cívic (1r pis)

A les 10.30h
**Narració i tertúlia
d'un conte per adults**
Dinamitzada per Glòria Pladevall
Sala d'Actes de Cal Sitges

A les 12h
**Taller de cuina saludable
i divertida (taller infantil)**
A càrrec de Meritxell Pujol
Sala Syrah (Cruïlla d'entitats)
Cal inscripció prèvia - màxim 15 participants

A les 12h
Olis, vinagres, tintures i ungüents
Taller a càrrec de Victòria Lozano
Sala Picapoll (Cruïlla d'entitats)
Portar 4 pots de vidre nets i secs de 150ml

A les 13.30h
VERMUT CLOENDA
Passeig Diagonal - davant la Cruïlla d'entitats

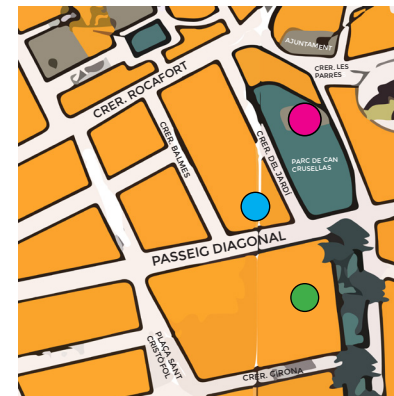
A les 9h
**Passejada meditativa
+ recollida d'herbes**
Caminada guiada pel Ruski
Voltants d'Artés
Quedarem a les 9h al davant del Kanal

A les 9h
**Nutrició evolutiva
i salut intestinal**
Xerrada a càrrec d'Anna Bugatell
Sala d'Actes de Cal Sitges

A les 9h
Emocions i medicina tradicional xinesa
Xerrada a càrrec d'Albert Rovira
Sala Picapoll (Cruïlla d'entitats)

A les 10.30h
**Taller de cuina saludable
i batch cooking (adults)**
A càrrec de Meritxell Pujol
Sala Syrah (Cruïlla d'entitats)
Cal inscripció prèvia - màxim 15 participants
Portar carmanyola, davantal, fusta de tallar i ganivet

MAPA DE SITUACIÓ



Centre Cívic

Kanal/Cruïlla

Cal Sitges

