

# JORNADES PER LA SALUT DE LES DONES

En el marc del 28 de Maig DIA D'ACCIÓ PER LA SALUT DE LES DONES i DE LA HIGIENE MENSTRUAL

## PROGRAMA D'ACTIVITATS

### DIVENDRES 28 DE MAIG

Commemoració del Dia Internacional d'acció per la Salut de les Dones i de la Higiene Menstrual

### DIJOUS 3 DE JUNY



De 18:00 a 20:00h, **TALLER-XERRADA VIRTUAL: PLENIPAUSA** a càrrec de Mireia Grossmann, fisiosexòloga, fisioterapeuta especialitzada en sòl pèlvic, divulgadora i escriptora.

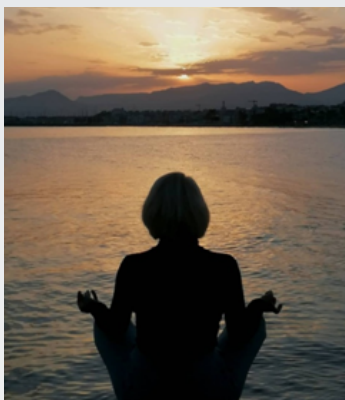
En aquest taller trencarem mites envers la menopausa ja que aquesta no és el final d'una etapa sinó l'inici d'un viatge cap a la saviesa, cap al nostre sentir, el nostre plaer i la nostra plenitud.

T'animes a descobrir-te i transformar-te?

Places limitades. **Inscripció prèvia** del 26/5 al 2/6 a [www.cambrils.cat/igualtat](http://www.cambrils.cat/igualtat)

### DISSABTE 12 I DIUMENGE 13 DE JUNY

De 10:30h a 12:00h, **TALLER DE BENESTAR EMOCIONAL AMB QIGONG & MINDFULNESS** a càrrec de María José Calvo, terapeuta holística.



Taller experiencial on aprendràs eines per recuperar i potenciar el teu estat de salut física i emocional a través de la connexió amb els teus sentits, connectant-nos al present a través de la pràctica del Qigong i de les meditacions d'atenció plena que podem incorporar al nostre dia a dia.

Places limitades. **Inscripció prèvia** del 28/5 al 10/6 a [www.cambrils.cat/igualtat](http://www.cambrils.cat/igualtat)

Activitat subjecta a les mesures de seguretat per prevenir la COVID-19.

Lloc: Parc-Zona enjardinada al costat de la Vila Romana de la Llosa.