

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge del cartell de la Setmana de la BioCultura.
Imatge del cartell de la Setmana de la BioCultura.

El Mirador presenta el programa de la Setmana del Benestar, que tindrà lloc del 8 al 12 d'abril

Dijous 28 de març de 2019

Programes | [Setmana del Benestar](#)

En total, s'han programat una quinzena de propostes que tenen per objectiu promoure la salut i el benestar físic i mental

El Mirador Centre de Coneixement ha presentat el contingut de la Setmana del Benestar, una iniciativa que inclou una quinzena de propostes gratuïtes adreçades a totes les edats que tindrà lloc del 8 al 12 d'abril.

El programa inclou xerrades, taller, espectacles, tastets de berenars saludables i una exposició, tot un seguit d'activitats que tenen per objectiu promoure la salut i el benestar físic i mental.

Programa d'activitats

La Setmana del Benestar s'inaugurarà el dilluns 8 d'abril, a les 17.30 h, a la plaça d'El Mirador amb la proposta que du per títol *Posa't un conte*. Es tracta d'un espectacle de la companyia Ai Carai! adreçat a tota la família.

També s'han programat un total de cinc propostes relacionades amb els hàbits saludables: "Paleotraining", una xerrada i taller per a majors de 14 anys que anirà a càrrec de Paleotraining Sabadell i que donarà a conèixer aquesta disciplina basada en la planificació personalitzada d'entrenaments utilitzant capacitats com la força, la potència o l'equilibri, entre d'altres; la xerrada "Beneficis que desconeixes de l'activitat física", a càrrec de SIGE, adreçada a tota la família; la xerrada inclosa en les activitats de l'Escola de Pares i Mares que porta per títol "El meu fill/a s'agrada? Prevenim l'anorèxia i la bulímia des de casa" i que anirà a càrrec de la Fundació Imatge i Autoestima (ACAB); i dues xerrades i tallers sobre benestar i descans, una sobre el descans dels adults i l'altra sobre la son infant, que impartirà Osteopatia Castellar.

Al llarg de la setmana es duran a terme també diversos tallers de benestar, tots ells adreçats a persones majors de 18 anys: "Meditació per canviar la teva vida", a càrrec d'Un Viaje Extraordinario; "Grafologia i autoconeixement", que impartirà l'especialista en Grafologia de la Signatura Maribel González; "Un tastet de resiliència", a càrrec de la psicòloga clínica Eva Juni; "Biodansa", amb LaSaladeSer; i "Creences limitants", a càrrec del Centre Karuna.

Finalment, s'han preparat alguns tallers adreçats específicament als infants. En aquest sentit, la companyia Ai Carai! en durà a terme dos sobre contes de gestió emocional per identificar i reconèixer emocions que s'adrecen a infants a partir de 5 anys: “Què son les emocions? I els sentiments? On els sentim? Els podem regular? Què passa en el nostre cervell?” i “Tècniques de relaxació, meditació i visualització per donar-nos temps per sentir d'una forma conscient”. A més, Ceràmica l'Argila impartirà dos tallers de jocs amb fang, un per a infants de 3 a 5 anys i un altre per a infants de 6 a 9 anys, i durant tota la setmana es faran tastets de berenars saludables a l'Espai Sales d'El Mirador, a càrrec de Quins Fogons!

A més, del 8 al 19 d'abril es podrà visitar l'exposició “Menja bé, tu hi guanyes”, una proposta de la Diputació de Barcelona que promou hàbits saludables entre la població infantil.

Inscripcions obertes

Val a dir que algunes de les propostes programades requereixen d'inscripció prèvia, que s' haurà de fer a través del formulari habilitat al portal web

www.castellarvalles.cat/setmanadelabiocultura. Aquests tallers són següents:

“Paleotraining”, “Meditació per canviar la teva vida”, “Un tastet de resiliència”, “Biodansa” i tots els tallers infantils excepte els tastets de berenars saludables.

En aquest mateix enllaç es pot consultar la programació sencera de la Setmana del Benestar.

- [El Mirador](#)
Pl. d'El Mirador, s/n

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40