

ACTIVITATS	MES/DIA													
	JUNY				JULIOL						SETEMBRE			
	1/3	8/1 0	15/ 17	22/ 24	29	1	6/8	13/ 15	20/ 22	27/ 29	2	7/9	14/ 16	21/ 23
<b>1ª Sessió:</b> Presentació	■	■												
<b>2ª Sessió:</b> Dinàmica de coneixença		■	■											
<b>3ª Sessió:</b> Nutrició (Elsa Viñuela)			■	■										
<b>4ª Sessió:</b> Dinàmiques de coneixença i confiança				■							■			
<b>5ª Sessió:</b> Ioga (Edu Albert)					■	■								
<b>6ª Sessió:</b> Xerrada Calendari lunar						■	■							
<b>7ª Sessió:</b> Consciència plena/mindfulness (Albert Borrell)							■	■						
<b>8ª Sessió:</b> Gestió de les emocions (Mª Rosa)								■	■					
<b>9ª Sessió:</b> Gestió de les emocions (Mª Rosa)									■	■				
<b>10ª Sessió:</b> : Xerrada simplificar la vida diària											■	■		
<b>11ª Sessió:</b> Objectius realistes												■	■	
<b>12ª Sessió:</b> Esmorzar/Berenar cloenda													■	■

■	CENTRE CULTURAL LA ROCA SALA 3
■	SALA POLIVALENT CENTRE CÍVIC SANTA AGNÈS
■	SALA POLIVALENT CENTRE CULTURAL LA TORRETA