

CURSOS I TALLERS

Relaxació i automassatge

Aprèn a relaxar-te; a reduir el dolor, la tensió muscular i el cansament. En aquest taller aprendràs tècniques d'automassatge per treballar les diferents parts del cos (cervicals, lumbar, peus, mans, etc.), i ho combinaràs amb altres tècniques de relaxació com l'aromateràpia, el treball amb olis essencials, tècniques de respiració, meditació, etc.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Silvana Forte, massatgista i professora de ioga
- D **Del 22 de febrer al 7 de juny de 2022**
- H **Dimarts, de 17 h a 18 h**
- q 56 € (quadrimestre).

Per a aquesta activitat has de portar l'estoreta i la resta de materials necessaris de casa.

Salut integral: alimentació, exercicis físics i hàbits saludables de la cultura xinesa

La saviesa mil·lenària t'ajudarà a millorar de manera holística la teva salut i la teva vida en general, per potenciar els teus hàbits, a partir de les teves circumstàncies personals. Aprendràs a tenir cura del teu benestar físic i psíquic. El curs tindrà una part teòrica de coneixement de la salut i el cos, i una part pràctica, en què s'ensenyaran senzills exercicis per tocar i fer massatge dels punts d'acupuntura.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Yibing Huang
- D **Del 28 de gener a l'1 d'abril de 2022**
- H **Divendres, de 18 h a 19 h**
- q Gratuïta.

Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.

Cuina saludable

En aquest curs explicarem els beneficis i la importància d'una alimentació sana i equilibrada, i farem èmfasi especial en els productes ecològics i de proximitat. Curs molt pràctic. En cada sessió es prepararan diversos plats per endur-se a casa.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau Educació Ambiental
- D **Del 24 de febrer al 7 d'abril de 2022**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**
- q 60 € (curs). Ingredients inclosos

***Cal portar davantal i una carmanyola a cada sessió. El Centre Cívic de Can Borrell no disposa de cuina, però disposa d'una aula equipada amb els materials de cuina necessaris per desenvolupar l'activitat. Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.**

CURSOS I TALLERS

Carmanyola per a tota la família

Aprèn a cuinar plats fàcils i saludables per poder emportar-te a la feina i perquè tota la família mengi sa. En aquest taller destacarem les amanides d'hivern i els plats únics complets i equilibrats, que t'ajudin a estalviar temps, però sense deixar de menjar bé.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Montse Tàpia, xef de formació, mestra de cuina i divulgadora gastronòmica.
- D **Del 13 de gener al 3 de febrer de 2022. Inscripcions obertes a partir de l'1 de gener.**
- H **Dijous, de 18.30 h a 20.30 h**
- q 48 € (curs). Ingredients inclosos

***Cal portar davantal i una carmanyola a cada sessió. El Centre Cívic de Can Borrell no disposa de cuina, però disposa d'una aula equipada amb els materials de cuina necessaris per desenvolupar l'activitat. Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.**

Alimentació de temporada

Aprèn quins aliments has de menjar segons la temporada i com cuinar-los en el seu punt òptim de cocció per aprofitar-ne tots els beneficis. Et donarem exemples de plats preparats.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Laia Oller, dietista i biòloga
- D **2, 9, 16 i 23 de març de 2022**
- H **Dimarts, de 18.30 h a 20 h**
- q 32 € (curs). Ingredients inclosos

***Cal portar davantal i una carmanyola a cada sessió. El Centre Cívic de Can Borrell no disposa de cuina, però disposa d'una aula equipada amb els materials de cuina necessaris per desenvolupar l'activitat. Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.**

Fes-te un hort urbà a casa

Aprèn a cultivar i cuidar hortalisses de temporada. Et donarem el secret per fer-te el teu hort urbà a casa.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau Educació Ambiental
- D **Del 4 al 18 de maig de 2022**
- H **Dimecres, de 19 h a 20.30 h**
- Q 26 € (curs). Materials inclosos

Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.

MICROTALLERS

Neteja ecològica

Aprèn diversos mètodes per netejar la casa d'una manera respectuosa amb el medi ambient.

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau Educació Ambiental
- D **21 d'abril de 2022**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**
- Q 10 € (curs). Materials inclosos

Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.

Receptes saludables amb productes de Gallecs

Vols menjar sa, bo i amb productes de proximitat però et falta temps i idees? Vine i descobreix receptes delicioses i saludables amb productes de Gallecs. Et lleparàs els dits!

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau Educació Ambiental
- D **5 i 12 de maig de 2022**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**
- Q 20 € (curs). Materials inclosos

***Cal portar davantal i una carmanyola a cada sessió. El Centre Cívic de Can Borrell no disposa de cuina, però disposa d'una aula equipada amb els materials de cuina necessaris per desenvolupar l'activitat. Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.**

Berenars saludables

En aquest taller et donarem idees per preparar berenars variats, equilibrats i sans. Tots els àpats del dia són importants!

- o Ajuntament de Mollet del Vallès
- M Geoblau Educació Ambiental
- D **19 de maig de 2022**
- H **Dijous, de 19 h a 20.30 h**
- Q 10 € (curs). Materials inclosos

***Cal portar davantal i una carmanyola a cada sessió. El Centre Cívic de Can Borrell no disposa de cuina, però disposa d'una aula equipada amb els materials de cuina necessaris per desenvolupar l'activitat. Per a aquesta activitat t'has de portar els materials necessaris de casa.**



Imprimeix aquestes pàgines només si és necessari. No malbaratis paper i tinta!



Ajuntament de Mollet del Vallès

