

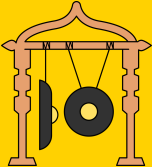







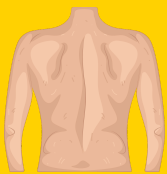














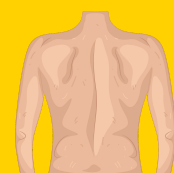


**ROC BLANC**  
Speakers' corner








**Maig**



DIA I HORA	XERRADA	PREU	ORGANITZA
<b>1 divendres</b> <b>2 dissabte</b> <b>18h a 21h</b>	 <b>Espai cultural i musical: “L’Andorra i la música d’abans”.</b> Vine a descobrir l’Andorra antiga a través de fotografies i postals, dinamitzat amb música d’època.	<b>Gratuït</b>	<b>Fons Charly</b>
<b>4 dilluns</b> <b>20:15</b>	 <b>3 claus per sentir-te motivat i feliç. Meditació.</b> “Com recarregar la teva motivació cada dia”	<b>10€</b> <b>Donació</b>	<b>Guen Kelsang</b> <b>Lochani</b>
<b>5 dimarts</b> <b>19:00h</b>	 <b>Bany de gong.</b> Viatja amb el so i la vibració elevant la teva freqüència.	<b>15€</b>	<b>Tània de Essència</b>
<b>6 dimecres</b> <b>18:00h</b>	 <b>Andorra i Europa (Idioma francès)</b> Quins impactes concrets tindrà en el nostre dia a dia? Treball, salut, jubilació i fiscalitat. <b>Organitza:</b> Continuons à l’unisson, impulsat per Catherine Métayer.	<b>Gratuït</b>	<b>Jean-Michel</b> <b>Rascagneres i Benjamin</b> <b>Rascagnere (Cabinet</b> <b>Eurolex Andorre).</b>
<b>7 dijous</b> <b>19:00h</b>	 <b>Atreveix-te a conèixer-te</b> Descobreix si realment et coneixes. Mira cap endins amb presència i sense judicis, i deixa que la meditació t’acompanyi	<b>Aportació</b> <b>voluntària</b>	<b>Daniela, Manos sin</b> <b>fronteras</b>
<b>7 dijous</b> <b>19:30h</b>	 <b>Coneix el teu mapa interior.</b> Un taller vivencial d’autoconeixement i percepció.	<b>Gratuït</b>	<b>Berta Bassols ,</b> <b>psicòloga.</b>
<b>8 divendres</b> <b>18:00h</b>	 <b>Taller avançat per professionals del benestar i salut.</b> <b>Aromateràpia Científica.</b> De la teoria a la pràctica clínica: com aplicar-la amb seguretat i eficàcia amb sinergia de canella i clau.	<b>A</b> <b>consultar</b>	<b>Especialistes en</b> <b>aromateràpia i</b> <b>pràctica clínica</b>
<b>8 divendres</b> <b>9dissabte</b> <b>18h a 21h</b>	 <b>Espai cultural i musical: “L’Andorra i la música d’abans”</b> Vine a descobrir l’Andorra antiga a través de fotografies i postals, dinamitzat amb música d’època.	<b>Gratuït</b>	<b>Fons Charly</b>

DIA I HORA	XERRADA	PREU	ORGANITZA
9 dissabte 10h a 19h i 10 diumenge 10h a 18h	 <p><b>Curs mòdul 2: Tècnica estructural.</b> Adquirir les tècniques i el protocol d'aplicació necessaris per abordar la dimensió emocional i el cos energètic.</p>	630€	Raquel Camacho YOSOY11
9 dissabte 11:00h a 13:00h	 <p><b>Taller de respiració conscient:</b> un espai per tornar al cos, baixar el ritme i escoltar-te des d'un lloc més profund.</p>	30€	Jess de @siqa_andorra
9 dissabte 11:00h a 13:00h	 <p><b>Vermut i Art Kids .</b> Vermut Art tu gaudeixes de l'aperitiu, i ells s'endinsen en una classe creativa pensada per explorar, jugar i expressar-se amb art. ( A partir de 3 anys fins als 7 anys)</p>	20€	Nuria Novell de @curiosament
9 dissabte 19:30h a 22:00h	 <p><b>Taller kizomba.</b> Deixa't portar pel ritme, connecta i sent la màgia del ball en parella.</p>	Gratuït	Friday y Noa
11 dilluns 20:15	 <p><b>3 claus per sentir-te motivat i feliç. Meditació.</b> "Com transformar els problemes en oportunitats"</p>	10€ Donació	Guen Kelsang Lochani
12 dimarts 19:30h	 <p><b>Inflamació silenciosa:</b> com el teu cos pot apagar el foc intern de manera natural. La majoria de nosaltres vivim amb una inflamació cel·lular baixa però constant que ens roba energia, salut i vitalitat</p>	Gratuït	Jordi Samsó i Laura Torras
13 dimecres 19:00h	 <p><b>Taller: Com millorar la comunicació amb el teu fill amb TDAH i reduir conflictes a casa.</b> En aquest taller t'enduràs eines concretes per reduir els conflictes, millorar la comunicació i començaràs recuperar la connexió a casa.</p>	20€	Martí Sala, coach TDAH.
14 dijous 19:00h	 <p><b>Trobada Metafísica: Filosofia, espiritualitat i metafísica.</b> Explora els teus sistemes de creences a través de les 7 lleis universals en un espai d'intercanvi i reflexió.</p>	Gratuïta	Nicolás Apelt. @nicolasapelt

DIA I HORA	XERRADA	PREU	ORGANITZA
<b>14 dijous</b> <b>19:00h</b>	 <p><b>Taller facial pràctic.</b> T'agradaria aprendre a cuidar la teva pell de forma conscient, fresca i natural?</p>	<b>Gratuït</b>	<b>Anna Palau i Sindi Sans</b>
<b>15 divendres</b> <b>16 dissabte</b> <b>18:00h a 21:00h</b>	 <p><b>Espai cultural i musical: “L’Andorra i la música d’abans”</b>  Vine a descobrir l’Andorra antiga a través de fotografies i postals, dinamitzat amb música d’època.</p>	<b>Gratuït</b>	<b>Fons Charly</b>
<b>15 divendres</b> <b>17h a 20h</b>	 <p><b>Sessió grupal de LPK per recuperar-se i reconnectar amb el teu cos.</b>  Una experiència per donar suport al cos en enfermetats i recuperació de malalties. Única persona a Europa que realitza aquesta tècnica.</p>	<b>150€</b>	<b>Nani Redondo</b> <b>@nani_redondo</b>
<b>16 dissabte</b> <b>11h a 14h</b>	 <p><b>Sessió grupal de KAS per activar la teva energia vital</b>  Una experiència de transmissió energètica per desbloquejar, alliberar emocions i reconnectar amb la teva essència.</p>	<b>100€</b>	<b>Nani Redondo</b> <b>@nani_redondo</b>
<b>16 dissabte</b> <b>11:00h a 13:00h</b>	 <p><b>Vermut i Art Kids .</b> Vermut Art tu gaudeixes de l’aperitiu, i ells s’endinsen en una classe creativa pensada per explorar, jugar i expressar-se amb art.  (A partir de 3 anys fins als 7 anys)</p>	<b>20€</b>	<b>Nuria Novell de</b> <b>@curiosament</b>
<b>16 dissabte 10h a 19h</b> <b>i 17 diumenge 10h a 18h</b>	 <p><b>Curs mòdul 1: Tècnica estructural.</b>  Adquirir les tècniques i el protocol d’aplicació necessaris per abordar la dimensió emocional i el cos energètic.</p>	<b>440€</b>	<b>Raquel Camacho</b> <b>YOSOY11</b>
<b>16 dissabte 10h a 19h</b> <b>17 diumenge 10 a 15h</b>	 <p><b>Formació en Autosanació Solaris – Alquímia Interna</b>  Coneix-te a tu mateix i coneixeràs l’univers. Aprèn a habitar el teu cos i el teu univers des de la consciència.</p>	<b>300€</b>	<b>Jess de Siqa</b>
<b>16 dissabte</b> <b>16:00h</b>	 <p><b>Aprendre a desestressar-se.</b> “Cursos i exercicis pràctics per aprendre a deixar anar (sofrologia, entre d’altres)”<b>Idioma: Francès.</b> Reserva prèvia: +33 6 25 40 61 30</p>	<b>15€</b>	<b>Alexandra Kyaw</b> Acompanyadora del canvi

DIA I HORA	XERRADA	PREU	ORGANITZA
<b>18 dilluns</b> <b>16:30h</b>	 <p><b>Baby Sport: el primer moviment cap al seu desenvolupament:</b> Estimula les habilitats motrius, reforça el vincle i acompanya el teu nadó en el descobriment del món. <b>Mètode Lenoarmi (de 2 a 12 mesos) lloc: Centre Mosaic</b></p>	<b>20€</b>	<b>Centre Mosaic i Lenoarmi</b>
<b>20 dimecres</b> <b>10:30h</b>	 <p><b>Ritual facial exclusiu en 5 passos.</b> Aprenderàs a crear una rutina eficaç i sortiràs amb eines pràctiques per mantenir la teva pell radiant des del primer dia. *Ecollir entre dos horaris.</p>	<b>Gratuït</b>	<b>Eli Sans, benestar i emprenedoria.</b>
<b>20 dimecres</b> <b>18:45h</b>	 <p><b>Aprendre a desestressar-se.</b> "Cursos i exercicis pràctics per aprendre a deixar anar (sofrològia, entre d'altres)" <b>Idioma: Català</b> .Reserva prèvia: +33 6 25 40 61 30</p>	<b>15€</b>	<b>Alexandra Kyaw</b> Acompanyadora del canvi
<b>20 dimecres</b> <b>19:00h</b>	 <p><b>El teler Daurat. El teu espai, la teva veu.</b> Entrevistarem a Albert Moles, Director General de FEDA entre 2006 i 2026. President d'ACTINN. La petjada d'una trajectòria de lideratge i compromís amb Andorra.</p>	<b>Gratuït</b>	<b>Jessica Rivera</b> Aumentium
<b>20 dimecres</b> <b>18:30h</b>	 <p><b>Taller facial pràctic.</b> T'agradaria aprendre a cuidar la teva pell de forma conscient, fresca i natural?</p>	<b>Gratuït</b>	<b>Anna Palau i Sindi Sans</b>
<b>23 dissabte</b> <b>10:00h a 20:00h</b>	 <p><b>Taller de constel·lacions familiars.</b> Una oportunitat per revisar la teva història, el teu arbre genealògic i els teus vincles des de una mirada transgeneracional</p>	<b>100€</b>	<b>Gemma Adam</b>
<b>30 dissabte</b> <b>18:00h a 19:00h</b>	 <p><b>Taller de sonoteràpia i sanació energètica.</b> Harmonitza profundament el teu cos i connecta amb tu.</p>	<b>15€</b>	<b>Energy sanacions</b>

**DIA I HORA**

**XERRADA**

**PREU**

**ORGANITZA**

## LES NOSTRES ACTIVITATS GRUPALS SETMANALS

**Tots els dijous  
19:30h a 21h**



**Hatha vinyasa loga.** Equilibra cos i ment amb una pràctica setmanal revitalitzant.

**45€ mes/  
15€  
classe**

**Nayla Irurzun.**

**Tots els  
dimecres  
19:30h a 21:00h**



**Moviment Conscient. Cos creatiu.**  
Sessió setmanal. Una trobada amb tu a través del moviment.  
Demana per dia de prova.

**50€  
mensual**

**Marta Moran  
@movimientocreativ  
o**

**Tots els dimarts i  
dijous 19:30h a  
20:30h**



**Nou Doko d'Aikido.**  
Classes de defensa personal japonesa, projeccions i punts vitals.

**45€ /65€  
mes**

**Diego Alberto  
Lozza**

**De dilluns a  
divendres.  
10h o 18:30h**



**Pilates i TRX.** Millora la postura, redueix l'estrès i mima't a tu mateix.

**73€  
mensual**

**Jess de  
siqa\_andorra**