

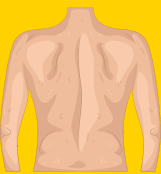
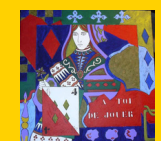


ROC BLANC

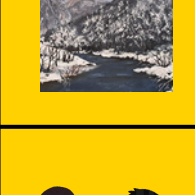
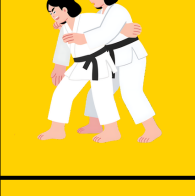
Speakers' corner

Març



DIA I HORA		XERRADA	PREU	ORGANITZA
5 dijous 19:00h		Autoestima i la influència de les Xarxes Socials: Desmantant l'algoritme.	Gratuït	Monica Garcia psicòloga.
7 dissabte 11:00h a 13:00h		Vermut i Art Kids . 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)	20€	Nuria Novell de @curiosament
7 dissabte i diumenge 8 9:30h a 15:30h		Curs mòdul 1: Tècnica estructural. Aprèn a alliberar dolors físics i equilibrar l'esquelet amb un mètode energètic aplicable a tu, als altres o com a professió.	440€	Raquel Camacho
9 dilluns 13:30h a 15:00h		Meditació & Mindfulness Curs de meditació POU (Path of Unfoldment). (8 sessions) Cada dilluns al mig dia. Dia 9 prova gratuïta.	Dia 9 gratuït	Silvia Monné, mestra de meditació i mindfulness.
9 dilluns 19:30h		On són els meus nivells d'energia? Tancant fugues emocionals que t'esgoten	Gratuïta	Clara Acena
9 dilluns 19:30h		Presentació Exposició: “Misez su la coluleur” Amb l'artista Edith Taioni. Idioma: francès.	Gratuït	Edith Taioni Artista.
12 dijous 19:15h		El per què de les coses. Com donar sentit al que fem. Un taller breu i transformador per aturar el pilot automàtic.	Grautit	Berta Basols, psicòloga.
13 divendres 10:30h i 13:30		Ritual facial exclusiu en 5 passos. Aprenderàs a crear una rutina eficaç i sortiràs amb eines pràctiques per mantenir la teva pell radiant des del primer dia. *Escollir entre dos horaris.	Gratuït	Eli Sans, benestar i emprenedoria.

DIA I HORA		XERRADA	PREU	ORGANITZA
18 dimecres 18:30h a 20:00h		Cafè de la mort Posem consciència a la vida.	Aportació voluntària	Amlangi, doula de la mort
18 dimecres 19:00h		El Teler Daurat. El teu espai, la teva veu. Entrevistarem a Marta Osuna, Cap de l'Oficina de Serveis de Confiança Electrònica d'Andorra.Parlarem de com els serveis de confiança electrònica ajuden al teixit empresarial del país.	Gratuït	Marta Osuna i Jessica Rivera @aumentiu_oficial
19 dijous 19:00h		Del pilot automàtic al control mental real Entendre com funciona la teva ment et permet deixar de reaccionar i començar a decidir	Gratuït	Helena, fundadora de Ment Conscient.
20 divendres 11:00h		Aprendre a desestressar-se. “Cursos i exercicis pràctics per aprendre a deixar anar (sofrologia, entre d’altres)” Idioma: Francès Reserva prèvia: +33 6 25 40 61 30	15€	Alexandra Kyaw Acompanyadora del canvi
20 divendres 19:30h		“Get Shit Done” La guia pràctica per a joves que volen anar a per totes i aconseguir el que es proposin	Gratuït	Adrià Pujol
20 divendres 19:00h		Menys Estrès, Més Energia Taller presencial gratuït per aprendre a calmar la ment, regular el sistema nerviós i recuperar el teu equilibri	Gratuït	Sonia Sylnan
21 dissabte 11:00h a 13:0hh		Taller de respiració conscient: un espai per tornar al cos, baixar el ritme i escoltar-te des d’un lloc més profund.	30€	Jess de @siqa_andorra
21 dissabte 11:00h a 13:00h		Vermut i Art Kids . 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)	20€	Nuria Novell de @curiosament

DIA I HORA		XERRADA	PREU	ORGANITZA
22 diumenge 16:00h		Hatha & Aromateràpia científica. Detox corporal amb torsions. Estimula i drena el cos.	25€	Suray Fernández i Berta Bahamonde
25 dimecres 18:45h		Aprendre a desestressar-se. “Cursos i exercicis pràctics per aprendre a deixar anar (sofrologia, entre d’altres)”Idioma: català . Reserva prèvia: +33 6 25 40 61 30	15€	Alexandra Kyaw Acompanyadora del canvi
25 dimecres 19:30h		Pares presents, no perfectes. Si el teu fill se sent més comprès en una pantalla que a casa... no és la tecnologia el problema. Si no ocupes el teu lloc com a pare o mare, algú més ho farà.	Gratuït	Toni Escabias
26 dijous 19:30h		Presentació Exposició de pintura: “l’hivern a Andorra“	Gratuït	Dolors Simó
28 dissabte 11:00h a 13:00h		Vermut i Art Kids . 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)	20€	Nuria Novell de @curiosament
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 mateixa.	73€ mensual	Jess de siqa_andorra
Tots els dilluns 8 sessions		Curs de meditació POU (Path of Unfoldment). (8 sessions) Cada dilluns de 13:30h a 15h.	220€	Silvia Monne