



Vine i descobreix un
estil de vida més
saludable i natural:

**DIES 22, 23, 24 I 25
DE MAIG DE 2025**



DISSABTE 24 DE MAIG DE 2025

A 2/4 D'11 DEL MATÍ

**ACTIVITAT INFANTIL IOGA EN FAMÍLIA
(de 4 a 7 anys)**

Una proposta per gaudir en família, enfortir vincles i fomentar el benestar a través del ioga, el joc i la creativitat. Per tancar la sessió, cada infant crearà la seva pròpia vareta màgica: una manera divertida i simbòlica de donar ales a la imaginació, connectar amb els desitjos i reforçar l'autoestima.

A càrrec de Verònica Martín Alabau (professora de ioga).
@latribuigui

Lloc: Casal Sociocultural - Escoles Velles

Cal inscripció prèvia (màxim 15 infants). Cal portar aigua, estoreta i roba còmoda.

A LES 11 DEL MATÍ

**ACTIVITAT OBERTA CONCERT
VIBRACIONAL "LA NIT DE L'ÀNIMA"**

Una experiència profunda i introspectiva per connectar amb la teva essència

Lloc: Ermita de Sant Lleir

A càrrec de Siri Akal Gongs i Jónatan Amtara (terapeutes de so)

Cal portar estoreta, coixí i roba còmoda (opcional per molt recomanable).

A LES 5 DE LA TARDA (TALLER DE 2 HORES)

TALLER DE MACRAMÉ BASIC

Vols relaxar-te aprenent a fer polseres? (punt pla ADN i zig-zag simple i doble).

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Bernat Robert (artesà joier).

Cal inscripció prèvia. Inclou material.

DES DE LES 5 I DURANT TOTA LA TARDA

ACTIVITAT INFANTIL I FAMILIAR (OBERTA)

ESPAI DE JOC I CREACIÓ (entre 3 i 9 anys)

Racó amb argiles de colors per pintar-se la cara, ens podem embellir i ambientar l'espai del niu de llum amb material natural i teles, i també taller de costura (cosirem un coixinet). Taller a partir de 4 anys.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Susagna Colmenero (pedagoga infantil). **Inclou material.**

A LES 6 DE LA TARDA

**MEDICINA XINESA I JAPONESA. ESTAT I
RECUPERACIÓ DE L'ENERGIA VITAL**

Sessió teoricopràctica. Com combatre el cansament i la falta d'energia vital utilitzant la filosofia i les eines de medicina xinesa i moxibustió japonesa.

A càrrec d'Elena Savelieva (biòloga, diplomada en medicina oriental)

Lloc: Porxo de Can Sauleda

Cal inscripció prèvia.

A LES 7 DE LA TARDA

**ACTIVITAT OBERTA CERCLE- TALLER DE
DJEMBE**

Vine a gaudir d'un so i vibració profund i ressonant, per vibrar a l'uníon de la tribu des de l'energia de la percussió.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Samba percussionista, amb músics i AfroDanzas

Cal inscripció prèvia imprescindible al telèfon: 666126704

A LES 8 DE LA TARDA

**ACTIVITAT OBERTA TALLER OBERT DE
DANSA AFRICANA**

Vine a connectar amb el ritme de percussió i actuació final amb ballarines i músics.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Silvia Marchegiani (las pies negros) amb ballarines i músics.

Cal inscripció prèvia al correu electrònic afrodanzas@gmail.com

DIJOURS 22 DE MAIG DE 2025

A LES 5 DE LA TARDA

GIMNÀSTICA CONSCIENT

Un treball corporal amb consciència plena per millorar l'elasticitat, el benestar i recuperar l'eix corporal, mitjançant la tècnica d'estiraments de cadenes musculars i l'automassatge.

Lloc: Casal Sociocultural - Escoles Velles

A càrrec de Jon Ayúcar Espinal (facilitador de gimnàstica conscient i terapeuta psicocorporal APCI). **Cal inscripció prèvia.**

Cal portar estoreta i roba còmoda.

A LES 7 DE LA TARDA

IOGA FACIAL AMB OLIS ESSENCIALS

Classe teoricopràctica combinant exercicis de ioga facial, tècniques d'automassatge i el poder dels olis essencials, on gaudiràs d'una experiència única de relaxació, rejuveniment i benestar.

Lloc: Casal Sociocultural - Escoles Velles

A càrrec de Desirée Calleja Castillejo (Professora de ioga)

DIVENDRES 23 MAIG DE 2025

A LES 6 DE LA TARDA

**CONTA CONTES: KUKI I L'ARANYA ERRANT
(ACTIVITAT FAMILIAR I OBERTA)**

Conta contes de titelles per a famílies amb infants a partir de 5 anys. L'aranya Errant encarna la inquietud d'explorar noves possibilitats. Gràcies al seu coratge i a la seva dissimulada sensibilitat, evoluciona d'un estat instintiu més lliure, on decideix compartir una amistat amb en Kuki.

Lloc: Biblioteca Joana Raspall

A càrrec de Duna Rever (conta contes)

A 2/4 DE 7 DE LA TARDA

**MEDICINA XINESA I JAPONESA.
SEXUALITAT TAOISTA**

Sessió teoricopràctica sobre sexualitat. Vine a descobrir una visió molt interessant sobre sexualitat i salut sexual des del punt de vista de la medicina xinesa i japonesa.

Lloc: Casal Sociocultural - Escoles Velles

A càrrec d'Elena Savelieva (biòloga, diplomada en medicina oriental)

Cal inscripció prèvia.

A 2/4 DE 8 DEL VESPRE

IOGA KUNDALINI AMB OLIS ESSENCIALS

Sessió pràctica on combinarem les poderoses pràctiques de Kundalini ioga amb els beneficis terapèutics dels olis essencials, creant una experiència transformadora que harmonitza cos, ment i esperit.

Lloc: Ermita de Sant Lleir

A càrrec de Desirée Calleja (professora de ioga)

Cal portar aigua, estoreta i roba còmoda.

DIUMENGE 25 DE MAIG DE 2025

DES DE 2/4 D'11 I DURANT TOT EL MATÍ ACTIVITAT INFANTIL I OBERTA ESPAI DE JOC I CREACIÓ (entre 3 i 9 anys)

Taller de collarets i guirlandes amb peces de fusta de saüc, figuera i boles de llana, racó amb argiles per pintar-se la cara, ens podrem embellir i ambientar l'espai del niu de llum amb material natural i teles, i també taller de costura per infants a partir de 4 anys.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Susagna Colmenero (pedagoga infantil). **Inclou material.**

A 2/4 D'11 DEL MATÍ (TALLER DE 2 HORES)

TALLER D'OLIS ESSENCIALS TERAPÈUTICS

Sessió teoricopràctica en què veurem com funcionen, com s'utilitzen per a millorar la teva salut física, emocional i espiritual.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Desirée Calleja (assessora d'olis essencials)

Cal inscripció prèvia. Inclou material. T'emportaràs una mostra

A LES 11 DEL MATÍ (TALLER DE 2 HORES)

TALLER DE MACRAMÉ INTERMEDI

Aprèn a fer polseres de retalls.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Bernat Robert (artesà joier). **Cal inscripció prèvia. Inclou material.**

Cal el nivell bàsic o coneixements de macramé.

A LES 11 DEL MATÍ (TALLER DE 2 HORES)

DESCOBRIM LES PLANTES MEDICINALS DE VILAMAJOR

Taller d'iniciació amb sortida per reconèixer les plantes medicinals del nostre entorn i conèixer els seus usos més habituals.

Punt de sortida: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Valérie Hocq (mestra compostaire, especialista en biologia del sòl)

Cal inscripció prèvia. Inclou material. Cal portar un potet petit desinfectat per emportar-se una crema regal corporal de calendula.

A LES 11 DEL MATÍ (DEMOSTRACIÓ DE 2 HORES)

ACTIVITAT OBERTA PERRUQUERIA BIO-CONSCIENT (SENSE QUÍMICS)

Demostració d'aplicació de color vegetal en directe només amb plantes pigmenàries.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Isabel Riu Dols (perruquera biocolorista).

A 2/4 D'1 DEL MIGDIA (TALLER D'1 HORA)

ACTIVITAT OBERTA QUAN LA FORÇA DE VOLUNTAT NO ÉS SUFICIENT

Taller teoricopràctic per entendre com funciona el teu sistema nerviós i com crear les condicions reals per transformar hàbits, relacions i dependències.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Alicia Ribes (terapeuta física i emocional).

DES DE 2/4 DE 5 I DURANT TOTA LA TARDA ACTIVITAT INFANTIL I OBERTA ESPAI DE JOC I CREACIÓ (entre 3 i 9 anys)

Taller de collarets i guirlandes amb peces de fusta de saüc, figuera i boles de llana, racó amb argiles per pintar-se la cara, ens podrem embellir i ambientar l'espai del niu de llum amb material natural i teles, i també taller de costura per infants a partir de 4 anys.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Susagna Colmenero (pedagoga infantil). **Inclou material.**

A LES 5 DE LA TARDA (TALLER DE 2 HORES)

TALLER DE MACRAMÉ AVANÇAT

Aprèn a fer una polsera amb pedra.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Bernat Robert (artesà joier). **Cal inscripció prèvia. Inclou material.**

Cal tenir el nivell bàsic i intermedi o coneixements de macramé.

A LES 5 DE LA TARDA (TALLER DE 2 HORES)

METTAYIN – YIN IOGA I MEDITACIÓ GUIADA

Taller pràctic de Yin ioga, combinat amb complements i coixins per afavorir una relaxació suau del cos, seguit d'una meditació guiada.

Punt de sortida: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Blanca Michel (professora de ioga)

Cal portar estoreta, coixí i roba còmoda.

A 2/4 DE 6 DE LA TARDA

ACTIVITAT OBERTA "SOM U SOM GONG"

Vine a gaudir d'un viatge de so, veu i vibració.

Lloc: Ermita de Sant Lleir

A càrrec d'Associació Homes Gong conduïda per Alejandro Cavallé (professor de ioga)

Cal portar estoreta, coixí i roba còmoda (opcional).

A 2/4 DE 6 DE LA TARDA

QUÍ SOC? PSICOANÀLISIS

Sessió teoricopràctica, vivencial, expressiva i psicoeducativa per tenir un coneixement més profund de l'estat de la teva consciència.

Lloc: Casal Sociocultural Escoles Velles

A càrrec de Laura Anton (terapeuta gestalt) i Josep Montané (educador social i terapeuta gestalt). **Cal portar roba còmoda**

A 2/4 DE 7 DE LA TARDA

ZUMBAbs

Vine a moure el teu cos al ritme de la música, a cremar calories i a divertir-te, activitat que es combina amb hipopressius per enfortir el sòl pelvià.

Lloc: Porxo de Can Sauleda

A càrrec de Paula Echeverria (professora de zumbabs)

Cal portar aigua, estoreta i roba còmoda.

I DURANT TOT EL CAP DE SETMANA

Parades amb productes naturals i teràpies alternatives

Demostracions en directe de professionals del sector

Espai de joc i creació per als més petits i petites

I moltes més sorpreses que t'encantaran!



Algunes de les activitats requereixen inscripció prèvia:

- Formulari en línia a través del codi QR o <https://forms.gle/GGaK3pq4KtRjHoVq8>
- Presencialment o trucant a l'OAC 93 845 24 00
- WhatsApp 608 202 091
- A través del correu comerc.activa@savilamajor.cat