

# TALLERS D'ESTIU PER A JOVES

DE 14 A 18 ANYS

## IOGA CREATIU

El ioga és més que postures a la posta de sol per penjar a l'Instagram: aprèn a tenir un cos saludable, una ment atenta i centrada, una energia feliç i optimisme. Experimenta amb el joc, la música, el riure, els mandales i molt més!

## XEFS D'ESTIU

Què hi ha avui per dinar? No vols rentar cassoles ni paelles, oi? Obre la nevera, remena pels armaris i fes-te un àpat exquisit, divertit i saludable. Faràs plats i postres originals amb ingredients locals i coses fàcils de trobar. I sense encendre cap foc!

## FREE STAMP

Desferma la teva vena artística amb les millors tècniques d'estampació: linòleum sobre paper, dibuixos amb brics, cianotípia sobre paper. Pots fer-te il·lustracions per decorar la teva habitació, la portada d'un quadern, una bossa o samarreta. El que vulguis!

## HORARI - JULIOL

**DIMARTS 12, 19 i 26**  
DE 10 A 12H FREE STAMP

**DIMECRES I DIJOUS 6, 7, 13 I 14**  
DE 10 A 11:30 H IOGA CREATIU  
DE 12 A 13:30H XEFS D'ESTIU

## INSCRIPCIONS

CASAL POPULAR

LA TORRE DEL FANAL

C/ Can Noguera, 76 08530- La Garriga

De dilluns a divendres de 17h a 20h

Dimarts de 11h a 13h

Telèfon.: 93 732 10 43

E-mail: [latorredelfanal@gmail.com](mailto:latorredelfanal@gmail.com)

**PREU DE CADA SESSIÓ: 10€**

**Cal inscriure's a un mínim de 2 sessions per a cada taller.**

**Places limitades: màxim 10 i mínim 5 participants per fer el taller.**

**El material està inclòs en el preu.**

## ORGANITZEN

