

Activitats gratuïtes!

Per a dones de
totes les edats!

Espai Jove

C/ Mossèn Espelt, 13
08600 Berga

DONES ACTIVES

11a edició | Hivern i primavera 2026



Ajuntament
de Berga



La cultura
ets tu!



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere

ACTIVITATS PER A LA DONA!

Tallers d'expressió corporal

amb Iris Hinojosa
(10 SESSIONS)

Un espai setmanal per a entrar en contacte amb nosaltres mateixes i en relació amb les altres, des del cos i el moviment creatiu.

Dilluns, del 16 de febrer al 4 de maig, de 10 a 11.30 h.

Exercicis de tono

amb Ona Rodríguez
(10 SESSIONS)

Un temps per fomentar l'activitat física i l'esport entre les dones, promovent hàbits saludables, consciència corporal i el sentiment de pertinença a un grup.

Dimecres, del 18 de febrer al 6 de maig, de 19 a 20 h, o dijous, del 19 de febrer al 7 de maig, de 10 a 11 h.

Inscripcions (Places limitades!):



Per a més informació:

 667 810 936 (Whatsapp)

Taller d'autodefensa

amb Ana Jorge
(1 SESSIÓ)

Un taller per treballar l'empoderament, l'autoestima, la força personal i col·lectiva, i eines per defensar-nos de la violència masclista.

Dilluns, 16 de febrer, de 19 a 20.30 h.

Caminada conscient

amb Anna i Montserrat Seuba
(1 SESSIÓ)

Activitat guiada de caminar conscient orientada al benestar físic i emocional, la connexió amb l'entorn natural i els altres, i l'atenció plena.

Diumenge, 8 de març, de 10 a 11.15 h.

Exercici de força per a la dona +45

amb Míriam Cano i Joan Tuson
(1 SESSIÓ)

Parlem de patologies associades a l'etapa del climateri i l'arribada de la menopausa i de com prevenir o millorar la simptomatologia (osteoporosi, augment de pes, insomni,...) amb pautes saludables.

Dissabte, 9 de maig, de 10 a 12 h.