



ESPAI

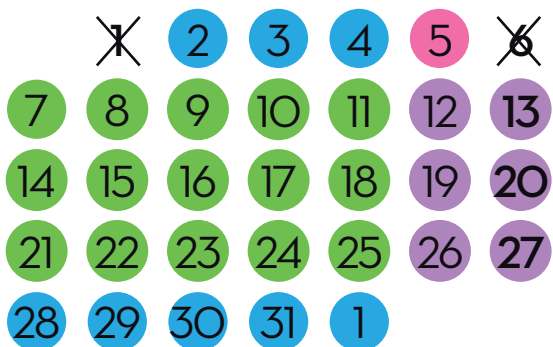
16.30

HIVERN 2019

SALA D'ESTUDI

Vine a estudiar en un espai de silenci,
tranquil·litat i obert els caps de setmana
Amb wifi i un espai habilitat per a menjar i beure

GENER 2019

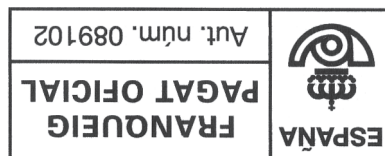


● de 10 a 20 h

● d'11 a 20 h

● de 10 a 01 h

● de 10 a 14 h



Esai Jove d'Allella
Antigues Escoles Fabra (primer pis)
Avinguda Ferran Fabra, 1 - Allella
93 540 72 45 - 615 844 715
www.alella.jove.cat
alella.jove@alella.cat
Horari
Matins: Dimarts i dijous de 10 a 14h
Tardes: De dilluns a divendres de 16 a 20h
Inscripcions
Per Internet a www.alella.cat/joves
Forma de pagament
Només amb targeta venint a l'Espai Jove



GIRA

SERVEI D'INFORMACIÓ I RECURSOS PER A JOVES

Laboral

Estigues atent/a de les noves ofertes laboral d'aquest hivern.

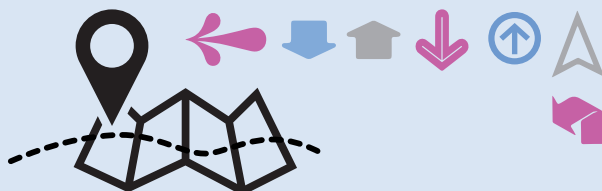
Contacta'ns! gira@alella.cat 93 540 72 45

TRIA LA VIA

Setmana de l'orientació educativa

Del 18 al 22 de febrer

Jornades d'orientació educativa. Es tracta d'un conjunt d'activitats (xerrades, tallers, conferències) adreçades a empoderar les persones joves per poder decidir sobre el futur acadèmic i/o laboral amb el màxim d'eines i coneixements.



TALLERS



Ioga

L'estil Hatha Vinyassa és dinàmic i fluid, alhora que es treballa l'alineament i la correcció postural. Desbloquejaràs i enfortiràs el teu cos, corregiràs la postura, aprendràs a respirar i a calmar la ment. Cal venir amb roba còmoda, portar una màrrega i un pareo.

Professor: Diego Díaz

Els dimarts de 20 a 21.30 h, del 15 de gener al 2 d'abril.

Els dijous de 20 a 21.30 h, del 17 de gener al 4 d'abril.

Preu 1 dia/setmana: 40 € (12 sessions)

Preu 2 dies/setmana: 70 € (24 sessions)



Workshops de ioga

Profunditza en la pràctica del ioga (meditació: quietud de la ment; pranayama: control de la respiració; hatha ioga: del cos i la ment). Gaudeix d'una classe per aprendre i aprofundir sobre les postures del ioga.

Professor: Diego Díaz.

Obert a tothom (cal inscripció prèvia)

Octubre: dimarts 23 i dijous 25 (teoria i pràctica física), de 19.40 a 21.45h

Novembre: dimarts 20 i dijous 22 (meditació), de 19.40 a 21.45h

Gratuït



Entrenament escalada

Vols fer escalada? Apunta't al grup jove d'escalada! Entrenaments, sortides, open d'escalada, aprenentatge de tècniques de progressió i molt més!

Dinamitzat per l'Arnau Secall.

I si vols fer ús del rocòdrom per lliure, i tens entre 16 i 30 anys vine a l'Espai Jove i informa't!

Els dimecres de 20 a 21.30h, del 16 de gener al 3 d'abril

Preu: 30€ (12 sessions)

Lloc: Rocòdrom del Pavelló Municipal



Espai Dona

Grup exclusiu per a noies i dones on es treballaran temes com l'apoderament, l'autodefensa, la relació amb els nostres cossos, la sexualitat i totes aquelles temàtiques que esdevinguin de la necessitat del grup. Facilita el taller la cooperativa Fil a l'Agulla.

Dimarts de 18.30 a 20.30h, del 15 de gener al 2 d'abril

Preu: 25€ (12 sessions)



Teatre de les oprimides

I tu, què canviaries? Vols iniciar-te en l'expressió i l'autoconeixement? A través de la transformació i el teatre de les oprimides explorarem els conflictes socials amb perspectiva de gènere i interseccionalitat. Facilita el taller Cúrcuma SCCL.

Dilluns de 19 a 20.30h, del 14 de gener al 25 de març

CÀPSULES



Facilitació de grups

Taller introductori a la facilitació de grups i gestió organitzacional. Exercicis pràctics, teòrics i vivencials del treball personal, relacional i grupal, així com així com en moments de pràctica per a desenvolupar les habilitats necessàries per facilitar des de la perspectiva del Treball de Processos. Facilita la cooperativa Fil a l'Agulla.

Dissabte 26 de gener de 10 a 14h

Preu: 15€



Viure't cíclica

Viure't cíclica és un taller que proposa de cultivar de manera col·lectiva les arrels pròpies. Una proposta d'acompanyament on poder explorar el cos i la menstruació sense limitacions, connectar amb el plaer, cultivar l'energia sexual i creativa, i compartir un espai d'experimentació i sororitat. Reivindicar la necessitat de parar-nos. En sec. De plantar-nos. D'arrelar-nos a la terra i rebentar l'asfalt. Facilita la Clàudia d'Espirall Ovàrica.

Dijous 7 de febrer de 18 a 21h

Gratuït



Poliamor i mites de l'amor romàntic

Taller - debat al voltant del poliamor i mites de l'amor romàntic des del pensament crític posant al centre els diferents models sexoafectius, sense pontificar cap opció com a millor que l'altra. Estimar amb consciència, ètica, transparència i respecte. Facilita la sessió la Sandra Bravo de Hablemos de poliamor.

Dissabte 9 de març de 10 a 14h

Gratuït



Sortida a la Roca

Sortida a fer escalada a la Roca oferint l'acompanyament d'un tècnic especialitzat, per iniciar-se en roca o millorar la tècnica. Cal portar la roba i el calçat adequat.

Dissabte 6 d'abril de 9 a 14h

Sortida des de l'Espai Jove

Gratuït per a les persones que estan al Grup d'entrenament d'escalada

Preu per a la resta: 5€

JUMPsessions



Enguegem el cicle musical a l'Espai Jove.

Estigues atenta de les JUMPsessions que oferirem aquest hivern al pati.

AGENDA-T'HO!

8 de març

Dia Internacional de les Dones

21 de març

Dia Internacional de l'Eliminació de la discriminació racial

Dia Mundial de la Poesia