



T♀ANA

NOM DE DONA

Actes en motiu del 8M,
Dia Internacional de les Dones

DISSENY I IL·LUSTRACIÓ
MARTA BELLÉS



TIANA

tiana.cat

TIANA NOM DE DONA PROGRAMA



LA DONA I EL LIDERATGE

7 DE MARÇ · 19 h · CAN RIERA

Acte institucional amb motiu del dia de la Dona



- **Lectura del manifest.** A càrrec de Cristina Martorell, presidenta de l'ACIST.
- **Debat: La dona, motor de l'economia local.** Amb la participació de diverses generacions de botigueres de Tiana i dones empoderades.

27 DE MARÇ · 19 h · CAN RIERA

Xerrada - Taller: Dona i Lideratge

- A càrrec de Mar Torrent Rosés.

Una nova mirada sobre el lideratge femení i la importància d'exercir-lo en aquest Nou Paradigma, qualitat que podem entrenar fent alguns ajustos a nivell intern.

Inscripció al QR dels tallers

LA DONA I LA SALUT

12 DE MARÇ · 19 h · CAN RIERA

Xerrada: La nutrició de la dona en cada etapa de la vida

- A càrrec de Tània González Penadés, nutricionista.

L'aportació nutricional correcta és un dels pilars bàsics per poder a reduir l'estrès, millorar la concentració, mantenir l'energia durant tot el dia i gaudir d'una bona qualitat de vida.

Inscripció al QR dels tallers

20 DE MARÇ · 19 h · SALA ALBÉNIZ

Taller: Salut i Fortalesa del Sòl Pelvià

Material: Roba còmoda i màrrega de ioga.

- A càrrec de Clàudia Galdeano, de l'Espai Salut Tiana.

Aprendrem la importància de la salut del sòl pelvià en les dones, la seva anatomia i les zones implicades en la salut, així com exercicis pràctics per a millorar la força i la consciència.

Inscripció al QR dels tallers

LA DONA I LA CULTURA

8 DE MARÇ · 18.30 h · SALA ALBÉNIZ

Concert del dia de la Dona: Sardanes amb Carme

- A càrrec de L'Orquestra Mar i Cel.

Les Carmes, a casa nostra, han sigut sovint Carmetes o Carmensites.

Preu: 10 €. Venda d'entrades al QR de compra

9 DE MARÇ · 19 h · SALA ALBÉNIZ

Teatre Sí Sí Sí

A partir de 14 anys | Durada: 60 mins. | Gènere: Humor.

- A càrrec de Teatre de l'Aurora, amb Ann Perelló i la direcció de Joan Arqué.

Un espectacle que parla sense embuts sobre el desig i el consentiment des de la llibertat de cadascú. Un espectacle per a joves i adults. Optimista i commovedor.

Preu: 10 €. Venda d'entrades al QR de compra

13 DE MARÇ · 19 h · CAN RIERA

Presentació del llibre Cos, camp de batalla, de Laia Mauri

- Amb Laia Mauri. Presentació a càrrec de Laura García.

Dins del projecte de lectura

tiana
llegim



Compra d'Entrades
Escaneja el QR o entra a entrades.tiana.cat



Inscripció a Tallers i Xerrades
Escaneja el QR



TIANA



Diputació
Barcelona



Pacte d'Estat
contra la violència de gènere



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD