

Espais de Benestar+40

PARC DE LES PLANES

 A prop de la pista de bàsquet Can Serra i la xemeneia.

 Del 6 al 24 d'octubre.

 Dimarts i dijous **16 h.**
Dissabtes **10 h.**



Parc de l'Alhambra

 Entre la zona de jocs i la plaça central.

 Del 27 d'octubre
al 14 de novembre.

 Dimarts i dijous **16 h.**
Dissabtes **10 h.**



Parc de Bellvitge

 Zona nord, proper a la entrada del metro de Bellvitge.

 Del 17 de novembre
al 5 de desembre.

 Dimarts i dijous **16 h.**
Dissabtes **10 h.**



Cal portar estoreta
per fer l'activitat

Salut, moviment i benestar a l'aire lliure per a dones



♡
*Cuida't,
mou-te,
gaudeix
de tu*

Benestar +40

Programa municipal gratuït
per a dones majors de 40 anys

Què és Benestar+40?

Benestar +40 és un programa de 9 setmanes que combina activitat física, respiració, ioga corporal, ioga facial i tècniques de benestar per ajudar-te a sentir-te millor en una etapa plena de canvis.

Et donem eines pràctiques que podràs incorporar fàcilment al teu dia a dia per millorar la mobilitat, reduir l'estrès i potenciar el teu benestar físic i emocional.



Què hi trobaràs?

Cada sessió combina diferents continguts per cuidar-te de manera global i completa.



Ioga corporal i respiració

Tècniques per afavorir la flexibilitat, la consciència corporal i la relaxació.



Ioga facial

Exercicis per tonificar la musculatura facial i millorar la fermesa del rostre.



Gua Sha i drenatge limfàtic

Aprendràs tècniques senzilles per estimular el drenatge, reduir la inflamació i revitalitzar la pell.



Relaxació i benestar emocional

Eines per reduir l'estrès, afavorir la calma i connectar amb tu mateixa.



Comunitat i suport entre dones

Espai final per compartir experiències, fomentar el suport mutu i crear vincles entre les participants.

Per què a l'aire lliure?

- 🍃 Fins a un **40% menys d'estrès** que en interiors.
- 🍃 Redueix l'estrès i **millora l'estat d'ànim**.
- 🍃 **Afavoreix la síntesi de vitamina D**, essencial per a la salut dels teus ossos.
- 🍃 **Connexió** amb la natura i amb tu mateixa.
- 🍃 Cada sessió combina diferents continguts per **cuidar-te de manera global i completa**.
- 🍃 Tribu i comunitat: un **espai segur per compartir**, trencar tabús i donar-nos suport.

📅 Quan?

Del **6 d'octubre**
al **5 de desembre**

🕒 Dimarts i dijous **16 h.**

🕒 Dissabtes **10 h.**

🌳 On?

Parc de les Planes
Del 6 al 24 d'octubre.

Parc de l'Alhambra
Del 27 d'octubre
al 14 de novembre.

Parc de Bellvitge
Del 17 de novembre
al 5 de desembre.



Cal portar estoreta
per fer l'activitat

Més informació

No cal inscripció prèvia

✉ dinamitzacioesports@l-h.cat

📞 609 328 022

Dilluns i dimecres de 16 a 19h

Classes impartides per
Mabel Carrillo.

📷 [@naturalbellezamabel](https://www.instagram.com/naturalbellezamabel)