

# Cursos i tallers

---

## **Estampats amb tampons**

En aquest taller donarem ales a la creativitat de les persones participants a partir de materials que probablement no acostumen a tenir a l'abast com són els tampons de goma.

Experimentarem amb les tècniques per a crear tampons personalitzats que utilitzarem després per a crear bonics estampats.

Dia: Dissabte 17 de novembre de 2018

Horari : 10h a 13h

Lloc: Biblioteca de Perafita

Inscripcions: [www.llucanes.cat/ema/oferta-eduativa-curta-durada](http://www.llucanes.cat/ema/oferta-eduativa-curta-durada) fins el 8 de novembre

C/ Major, 4 08589 Perafita

Tel 93 888 00 50 / 93 853 00 01

Email [ema@consorci.llucanes.cat](mailto:ema@consorci.llucanes.cat)

Web [www.llucanes.cat/ema](http://www.llucanes.cat/ema)

---

## **ioga**

La pràctica tradicional del ioga adaptada per als més grans. Mantindrem i re-farem la nostra flexibilitat. Donarem vida a la nostra respiració. Recomanda també per persones en recuperació d'alguna lesió física.

Dimecres de 20:30 a 21: 30

Major, 4 08589 Perafita

Tel 646330527

Email [leansomma@yahoo.es](mailto:leansomma@yahoo.es)

---

## **Activitats i habilitats per a la gent gran**

Estimulació de la memòria, atenció i pensament

Del 9 al 30 de novembre cada divendres de 4 a 5 de la tarda

Per més informació i/o inscripcions trucar a:

Ajuntament de Perafita - 93 853 00 01

Ivette Costa - 606 13 16 30

08589 Perafita

Tel 606 13 16 30

---

## **Cursos 2n trimestre Escola de Música del Lluçanès**

Us fem arribar l'oferta de tallers trimestrals del segon trimestre per si són del vostre interès i si ens podeu ajudar a fer-ne difusió.

<https://www.llucanes.cat/emal/tallers-trimestrals/>

08589 Perafita

---