

DADES TÈCNIQUES DEL CONTRACTE DEL SERVEI DE DINAMITZACIÓ DE TALLERS A L'EDIFICI EL SAFAREIG

1.1 PRIMER LOT. ACTIVITATS ESPORTIVES

Conjunts de tallers amb la finalitat de treballar el benestar físic i mental a través d'activitat física suau apte per a tot tipus de persones d'entre 18 i 65 anys.

Tallers que s'ofereixen:

- **Ioga i Mindfulness** Explora la connexió entre el cos i la ment en aquest taller que combina la pràctica del ioga amb tècniques de mindfulness. Treballar la calma mental a través de la combinació de moviments suaus, respiració conscient i meditació.

Taula descriptiva dels tallers:

Taller	Horari	Instal·lació	Nombre de sessions	Durada sessió (en hores)	Hores totals
Ioga i Mindfulness	Dill 10:30 a 12:00h	Poliesportiu Municipal	9	1,5	13,5

La tasca del monitor s'iniciarà en el moment que els grups estiguin constituïts. El nombre de grups podran variar en funció de la demanda.

1.2 SEGON LOT. ACTIVITATS DE CUINA

Taller de cuina centrat en la formació i l'aprenentatge de menjars nutritius i equilibrats a través de tècniques, consells i receptes saludables que promouen una alimentació conscient i que pretén millorar la nostra qualitat de vida. El taller està adreçat a les persones de més de 18 anys.

Tallers que s'ofereixen:

- **Taller de cuina saludable:** El taller està format per sessions monogràfiques individuals d'una sessió de durada. En cada una de les classes es treballen temes culinaris diferents, tots ells emparats pel mateix fil conductor: L'alimentació saludable.

Taula descriptiva dels tallers:

Taller	Horari	Instal·lació	Nombre de sessions	Durada sessió (en hores)	Hores totals
Taller de Cuina Saludable	Dj 18:00 a 20:00h	Safareig (Aula Cuina)	9	2	18

La tasca del monitor s'iniciarà en el moment que els grups estiguin constituïts. El nombre de grups podran variar en funció de la demanda.

1.3 TERCER LOT. ACTIVITATS DE FOTOGRAFIA

Un taller de fotografia és un espai on els participants aprenen i milloren les seves habilitats en l'art de capturar imatges. A través d'ensenyaments teòrics i pràctics, s'exploren diferents tècniques de composició, il·luminació i edició per aconseguir fotografies impactants i creatives. Els participants tenen l'oportunitat de rebre retroalimentació i consells d'un instructor experimentat que els permet ampliar el seu coneixement i estil personal en el món de la fotografia.

Tallers que s'ofereixen:

- **Taller de Fotografia:** Millora les teves habilitats fotogràfiques. Aprèn tècniques de composició, il·luminació i edició per capturar i realçar imatges impressionants amb la teva càmera.

Taula descriptiva dels tallers:

Taller	Horari	Instal·lació	Nombre de sessions	Durada sessió (en hores)	Hores totals
Taller de Fotografia	Dm 18:00 a 20:00h	Safareig (Aula Polivalent)	11	1,5	16,5

La tasca del monitor s'iniciarà en el moment que els grups estiguin constituïts. El nombre de grups podran variar en funció de la demanda.

Martorelles, data de la signatura electrònica