

8 de
març
2025

Programació d'activitats

10:00h Benvinguda a càrrec de **Marta Terrasa**

10:10h **Pràctica de ioga** amb **Vicky Pinar**.
Es recomana dur una manta i estoreta.

10:30 a 13:30h TALLER: **Punts i records; un homenatge brodat a les dones d'Alcúdia**, a càrrec de **Srta. Lylo**

11:00h **Lectura del manifest 8M**, a càrrec de la nutricionista **Xisca Ferrer Martínez**

11:30h **No comencis una dieta que acabarà algun dia, comença un estil de vida que duri per sempre**, a càrrec de la *health coach* **Emily Costa**

12 a 14h TALLER **Estampació serigràfica**, a càrrec de **Malafolla Crew**

12:30h **Ara és el moment del meu benestar emocional** a càrrec de la psicòloga **Tonina Ferrer**

13:15h **Salut i benestar durant la menopausa** a càrrec de la naturòpata, acupuntora i PNIE **Cati Palou**

14:00h **Xaranga Myotragus**

Dinar de germanor: dugues un plat per compartir o gaudeix de les propostes de les foodtrucks

15:00h TALLER: **Cuinar amb consciència; elaboració d'un "brownie" saludable** a càrrec de la nutricionista **Carlota Sobrino** **AMB INSCRIPCIÓ**

15 a 17h TALLER **Collage en comunitat: un mural per a totes** a càrrec de l'artista **Peti Collage**

15:30h **On habita el desig** a càrrec de la psicòloga **Susana Ivorra**

16:00h TALLER **Cicle femení i aromateràpia** a càrrec de l'aromaterapeuta **Marina Julià** **AMB INSCRIPCIÓ**

16:30h **Lokiu**, un show de stand up comedy de **Vanessa Valero**

17:30h **Alba Cardalda** presenta el llibre **Cómo mandar a la mierda de forma educada** en conversa amb Marta Terrasa

**ARA EM TOCA
A MÍ***



Plaça de
l'Església
ALCÚDIA



8 de
març
2025

Espai de trobada

Espai familiar

11 a 14h **Ludoteca per a infants** de 4 a 9 anys, a càrrec
d'**Il·lusions Efímeres**

15:30 a 17:30h **TALLER Personalitza la teva xapa** a càrrec de
Temps Lliure

Food trucks

Oferta gastronòmica amb els foodtrucks **HOI AN**
(menjar vietnamieta) & **FRAPA'S** (tapaditos)
café d'especialitat amb **BARISTA ALMA**, gelats artesans de
CUCURULL.

Fet per elles

Durant tota la jornada trobaràs un espai de fira amb
productes fets per dones i relacionats amb la diada.

**COSMIC SOUL · VERDURETA DOLÇA · RATA CORNER
LA SAMBONERIA · FER SWIMWEAR · NEUS BOSCH ·
STUDIO MAINA · BEA GREEN · MADE IN MERI · D&A
CONSTANZA COMPANY · JO LLIURE · NECESSARY ·**

**ARA EM TOCA
A MÍ***



Plaça de
l'Església
ALCÚDIA

Consulta tota la programació a
www.alcudia.net

Organitza:



Ajuntament d'Alcúdia

Una proposta de:

rata



Psicòloga experta en psicoteràpia cognitivoconductual, teràpia breu i neuropsicologia, es dedica a la teràpia infantojuvenil i d'adults. Des del 2017, viatja per tot el món sense residència fixa mentre comparteix consells sobre benestar a les xarxes. “**Cómo mandar a la mierda de forma educada**” és el seu segon llibre.

Alba Cardalda

Loly Ghirardi, àlies Srta. Lylo, és una **brodadora i dissenyadora** argentina establerta a Barcelona. Després d'estudiar a la Universitat de Buenos Aires i treballar en diversos projectes de disseny, va trobar en el brodat la seva passió. Comparteix els seus coneixements impartint tallers, i “**Diario de una brodadora**” és el seu primer llibre, on narra el seu vincle amb el món del brodat.



Srta. Lylo



Còmica, actriu i DJ, nascuda a Tarragona i resident entre Barcelona i Madrid. Des del 2017 es dedica al stand up, amb l'objectiu de fer que el públic passi una bona estona. El 2023 va estrenar el seu espectacle **Lokiu**, un monòleg personal ple de tendresa, humor absurd i crítica social.

Vanessa Valero

Sempre ha estat una **apassionada de la cuina** i, arran d'un problema digestiu va fer un canvi radical en la seva alimentació, es va formar, va investigar i va experimentar amb el seu propi cos fins que va aconseguir curar allò que una mala alimentació li havia causat. És coautora amb la seva germana Malena Costa de “**No comas menos, come mejor**”.



Emily Costa

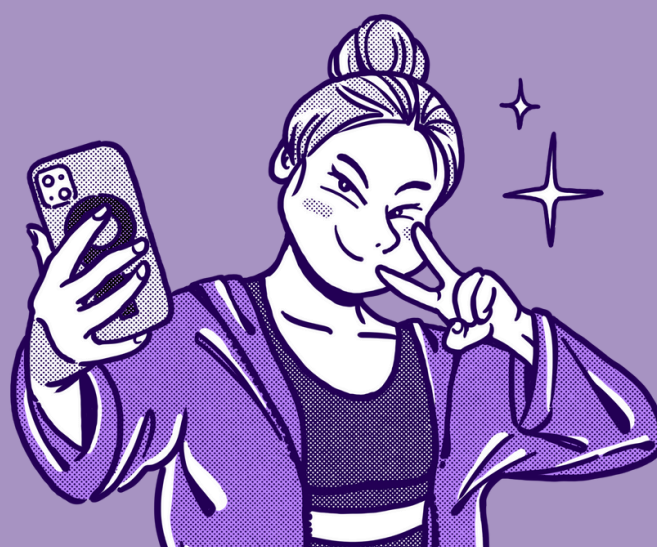


Llicenciada en Psicologia per la UIB i màster en Sexologia Clínica, així com en Trastorns de la Conducta Alimentària i Trastorns de la Personalitat. Tutora de pràctiques universitàries i autora de diversos llibres, inclòs “**Luces, cámara... ¡Amor!**”. A més, és conferenciant i divulgadora sobre **sexualitat i relacions**.

Susana Ivorra

8 de març
2025

ARA EM TOCA
A MÍ*



Plaça de
l'Església
ALCÚDIA

Experta en salut integrativa, especialitzada en PNIE, naturopatia i acupuntura treballa des d'un enfocament global per millorar el benestar físic i emocional. Autora de "**A Comer Se Ha Dicho**", dirigeix la seva consulta, participa en congressos de salut, escriu en mitjans especialitzats i imparteix tallers i xerrades sobre **salut i alimentació**.



Cati Palou



Psicòloga i coach experta en benestar i desenvolupament personal. És formadora, conferenciant, terapeuta, creadora de esdeveniments artístics i comunicadora. La seva missió és apropar, democratitzar, conscienciar sobre **la importància de la salut mental** i compartir les eines necessàries per a cuidar la nostra ment i les nostres emocions.

Tonina Ferrer

Treballadora d'una entitat sense ànim de lucre i **aromaterapeuta**. Va descobrir l'aromateràpia durant la pandèmia i va decidir formar-se a Amaris Natural com a Tècnica en Aromateràpia Aplicada. En 2023 neix el seu projecte "**Una Bassa d'Oli**", unint així les meves arrels mallorquines i els olis essencials.



Marina Julià



Detista-nutricionista i tècnica superior en activitat física, exerceix a la consulta de nutrició d'Alcúdia. Ajuda a millorar l'**alimentació i benestar**, imparteix tallers escolars sobre alimentació conscient i fusiona cuina i nutrició, ensenyant a preparar plats equilibrats. El seu objectiu és promoure hàbits saludables i un estil de vida actiu.

Xisca Ferrer

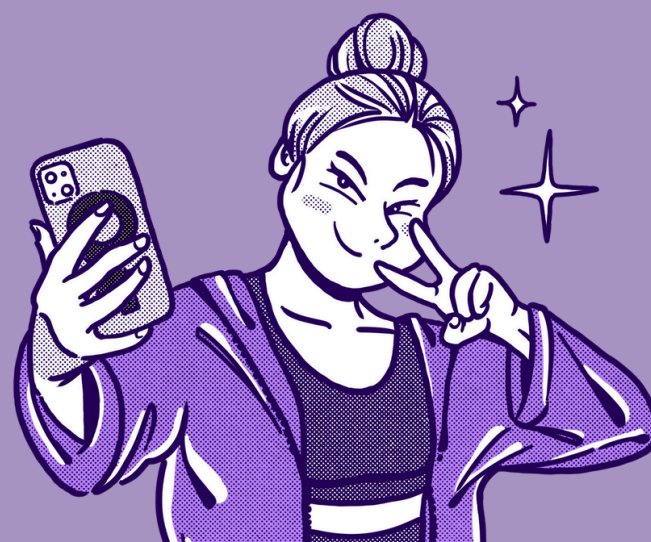
És la primera i una **xaranga de dones** que hi ha a Mallorca. Les seves integrants provenen de tots els racons de l'illa. Trompetes, plats, trombó, tuba, saxos i molt més fan sonar **les versions més animades** i originals, de diferents dècades. Allà on van fan **ballar a petits i grans!**



Myotragus

8 de març 2025

**ARA EM TOCA
A MI***



Plaça de l'Església
ALCÚDIA



Nascuda a Palma, es trasllada a Barcelona per estudiar periodisme, estudis que acaba a Califòrnia. Treballa com a **periodista cultural** en mitjans com Mondo Sonoro, Diari Ara, iCat, La Vanguardia i Vice, i presenta Balcony TV Barcelona. Als trenta anys, viatja durant dos anys per Austràlia, experiència que recull en el seu llibre "**Winter in July**". Després de catorze anys fora, torna a Mallorca, on combina el periodisme, l'escriptura i la docència, mantenint-se activa en el sector cultural.

Marta Terrasa

Malafolla neix de la unió artística de **Mar BlueVelvet i Motxuel**; un projecte que, de manera cooperativa, vol donar a conèixer les seves creacions. Els dos artistes acumulen una àmplia experiència en **serigrafia, il·lustració, disseny**, entre moltes altres expressions artístiques i creatives.



Malafolla Crew



Nutricionista y apasionada de la cocina. Su trabajo se centra en unir ambas disciplinas para promover una **alimentación consciente, saludable y equilibrada**. A través de redes sociales, comparte conocimientos y ayuda a mejorar la relación con la comida.

Carlota Sobrino

Julia Petisco es dedica al collage des de 2017. Ha participat en diverses exposicions, dissenyat portades de llibres i imparteix tallers per marques i organismes. La seva obra es centra en el **collage analògic** i aborda **qüestions socials** a través de l'estètica, com la reivindicació del paper de la dona, el canvi climàtic o la salut mental. Des de 2022, dirigeix **Estiu Concept Store**, una botiga-taller a Palma.



Peti Collage

8 de març
2025

**ARA EM TOCA
A MI***



Plaça de
l'Església
ALCÚDIA