

HORT

Us deixem un article que ens explica com hem de trasplantar.

Quan i com trasplantar?

COSTURA

Avui no us portem una peça de roba o alguna cosa per cosir, avui us proposem aprendre a fer pompons que després podreu utilitzar per decorar.

Com fer pompons de llana

ESPÀI MUSICAL

El Dani ha escollit la cançó de Resistiré per treballar-la amb vosaltres. De moment us deixem la lletra i el més aviat possible posarem un vídeo amb les indicacions del nostre voluntari més animat.

Lletra

Vídeo

CERÀMICA

Un pare i una filla han tingut una idea molt original. Busquen patrocinadors que donin diners per la investigació a canvi de que la gent pinti pines de la roba. Us deixem l'enllaç perquè pugueu veure com va sorgir la iniciativa i us animeu a participar pintant o decorant pines de roba.

[Pinta la pinça](#)

FUTBOL

Moure el cos és important, així que avui us deixem una rutina de cardio per no perdre la forma

Cardio

CUINA

Quants tipus de talls hi ha en cuina?

Sabeu què significa a la juliana o a concassé?

Us deixem un article i uns vídeos que expliquen molts dels talls que s'utilitzen habitualment

[Article](#)

[Vídeo amb patates](#)

[Vídeo amb ceba](#)

CAVALLS

Sabeu quines diferències hi ha entre un poni i un cavall?
Avui les aprendrem!

Les diferències entre els cavalls i els ponis

TEATRE

La proposta d'aquesta setmana és que escolliu un poema i el reciteu
(si us animeu a escriure'n un seria genial!)
Li podeu recitar a qui vulgueu, però heu d'intentar transmetre la
emoció de l'escrit.

Gossos

Seguint amb les diferents facetes que poden tenir els gossos, aquesta setmana aprendrem dels gossos policia. Gos policia es denomina als gossos utilitzats i ensinistrats amb la finalitat de l'ús per a la seguretat pública i la recerca policíaca.

Ensinistrament

EMOCIONS

La raó és més poderosa que la emoció perquè es basa en un procés cerebral més evolucionat, però té els seus punts febles: és lenta i necessita temps per triomfar. Pel contrari, la emoció és automàtica i ràpida, ja que la seva evolució respon a necessitats urgents.

Si no li donem temps a la raó, la emoció sempre guanyarà i serà qui determinarà el nostre comportament i les nostres decisions. No obstant, la força de la raó està en que té capacitat per modificar les nostres emocions i permetre'ns veure les coses des d'un altre prisma.

Explicació

PÀDEL

Hi ha molts tipus de pales de pàdel, segons la forma d'aquesta, afavoreix més una característica o un altre (control, potencia...).

Les tres formes bàsiques son de llàgrima, rodona i diamant, sabeu quina diferència hi ha?

Pales

YOGA

Comencem un nou taller d'iniciació al yoga.
Si teniu una estoreta serà genial!
si no podeu posar una estora o utilitzar mitjons antilliscants.

Com respirar

Primera sessió

SORTIDA

ANEM AL TEATRE? Us proposem que veiem totes juntes l'espectacle de Marc Martínez.

Després de 30 anys de personatges, bolos, muntatges, gires, pilots, sèries, maquetes, concerts... l'actor torna als escenaris. Sense quarta paret, ni maquillatge, ni ximpleries, ni mètodes! Sol davant el perill es presenta acompanyat únicament de la seva inseparable guitarra, amb ella farà sorgir les seves cançons i les seves històries.

Espectacle

(contrasenya: malmartinez)