



Consell de
Mallorca

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

ACTIVITATS GENER – DESEMBRE 2026

TALLER DE FISIOTERÀPIA ACTIVA

TALLER DE MÀSCARES

TALLER DE CONTRADANSES

TALLER DE LA DONA

TALLER DEL LLIBRE: ENQUADERNACIÓ ARTESANAL

PRESENTACIÓ DE LLIBRES

TALLER FLORAL D'ESTIU

TALLER DE NEULES CALADES

TALLER FLORAL NADALENC

Palma

Carrer del General Riera, 17
Tel. 971 505 792

Inca

Carrer del Bisbe Llompart, 56
Tel. 971 505 792

Manacor

Carrer de Pius XII, 5
Tel. 971 551 348

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

PALMA

GENER – DESEMBRE 2026

Taller de fisioteràpia activa

Espai pràctic orientat a promoure un estil de vida actiu i saludable, amb pautes senzilles per millorar la qualitat de vida física i emocional i prevenir els efectes de l'envelliment.

19 febrer · 17.00 h — Respiració i tècniques de relaxació per reduir la tensió corporal

8 abril · 17.00 h — Mindfulness i consciència corporal. L'art de viure el present

6 maig · 17.00 h — Teràpia física basada en jocs i risoteràpia

3 juny · 17.00 h — Exercicis per prevenir o millorar la incontinència urinària

22 octubre · 17.00 h — Força per millorar la qualitat de vida

12 novembre · 17.00 h — Redefinint l'edat: potenciar la funcionalitat en aquesta etapa de la vida

9 desembre · 17.00 h — Mites i realitats en el dolor d'esquena

Taller de màscares

Taller creatiu i participatiu on s'elaboren màscares artesanals per a la celebració de la rua. L'activitat fomenta la imaginació, l'expressió artística i la convivència comunitària a través del treball manual.

4 febrer · 17.30 h

11 febrer · 17.30 h

Taller de la dona

Espai de trobada i reflexió sobre les diferents etapes vitals de les dones, promogut en el marc del Dia Internacional de la Dona.

4 de març · 17.00 h

Taller del llibre: enquadernació artesanal

Introducció pràctica a l'ofici artesanal de l'enquadernació, amb creació de llibretes personalitzades.

14 d'abril · 10.00 h



Consell de
Mallorca

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

PALMA

GENER – DESEMBRE 2026

Presentació de llibre

Acte cultural obert al públic per donar a conèixer una publicació literària.

23 d'abril · 18.00 h

Taller floral d'estiu

Taller creatiu de composicions florals i vegetals amb materials naturals i reciclables.

10 de juny · 10.00–13.00 h

Taller de neules calades

Taller dedicat a l'elaboració de les tradicionals neules de paper, patrimoni cultural immaterial de Mallorca.

7 octubre · 17.30 h

14 octubre · 17.30 h

21 octubre · 17.30 h

28 octubre · 17.30 h

4 novembre · 17.30 h

11 novembre · 17.30 h

18 novembre · 17.30 h

25 novembre · 17.30 h

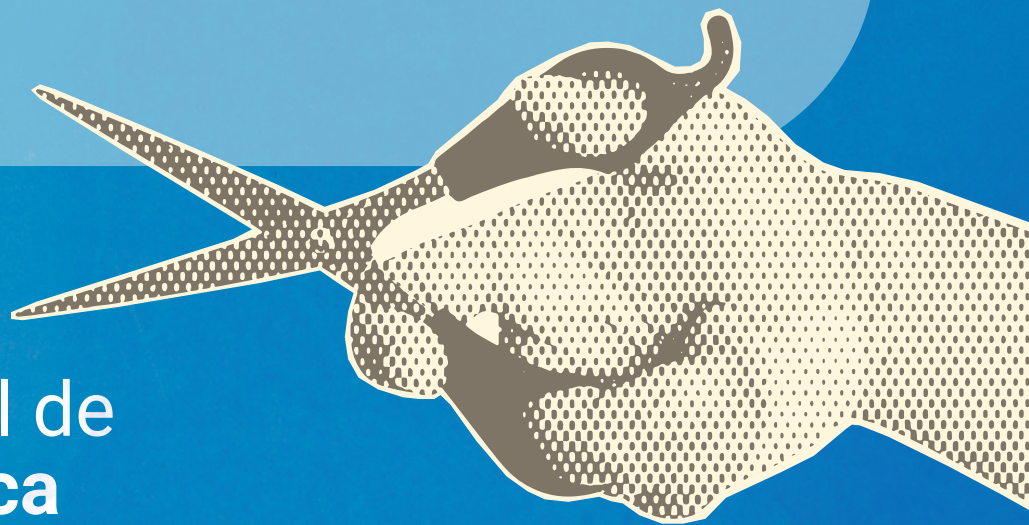
Taller floral nadalenc

Elaboració artesanal de centres florals per decorar les taules durant les festes de Nadal.

16 de desembre · 10.00–13.00 h



Consell de
Mallorca



INSCRIPCIONS:



WhatsApp

650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:

promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

INCA

GENER – DESEMBRE 2026

Taller de fisioteràpia activa

Activitat orientada a la salut, el moviment i el benestar físic i emocional de les persones participants.

20 febrer · 17.00 h — Respiració i tècniques de relaxació per reduir la tensió corporal

10 abril · 17.00 h — Mindfulness i consciència corporal. L'art de viure el present

8 maig · 17.00 h — Teràpia física basada en jocs i risoteràpia

5 juny · 17.00 h — Exercicis per prevenir o millorar la incontinència urinària

23 octubre · 17.00 h — Força per millorar la qualitat de vida

13 novembre · 17.00 h — Redefinint l'edat: potenciar la funcionalitat en aquesta etapa de la vida

11 desembre · 17.00 h — Mites i realitats en el dolor d'esquena

Taller de màscares

Taller creatiu on s'elaboren màscares artesanals per a la celebració de la rua.

2 febrer · 10.00 h

9 febrer · 10.00 h

Taller de la dona

Espai de reflexió i intercanvi d'experiències entorn a les diferents etapes de la vida de les dones.

20 de març · 17.00 h

Taller del llibre: enquadernació artesanal

Taller pràctic d'enquadernació artesanal amb materials i eines professionals.

13 d'abril · 10.00 h



Consell de
Mallorca

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

INCA

GENER – DESEMBRE 2026

Presentació de llibre

Acte cultural de presentació literària obert al públic.

24 d'abril · 18.00 h

Taller floral d'estiu

Taller creatiu de disseny floral amb materials naturals.

8 de juny · 10.00–13.00 h

Taller de neules calades

Taller tradicional d'elaboració de neules de paper per a les festes nadalenques.

5 octubre · 10.00 h

19 octubre · 10.00 h

26 octubre · 10.00 h

2 novembre · 10.00 h

9 novembre · 10.00 h

16 novembre · 10.00 h

Taller floral nadalenc

Creació de centres florals decoratius per a Nadal.

14 de desembre · 10.00–13.00 h



Consell de
Mallorca

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

MANACOR

GENER – DESEMBRE 2026

Taller de fisioteràpia activa

Taller pràctic per fomentar l'activitat física, la salut i l'autonomia personal.

27 febrer · 17.00 h — Respiració i tècniques de relaxació per reduir la tensió corporal

10 abril · 17.00 h — Exercicis per prevenir o millorar la incontinència urinària

8 maig · 17.00 h — Força per millorar la qualitat de vida

5 juny · 17.00 h — Mindfulness i consciència corporal. L'art de viure el present

23 octubre · 17.00 h — Teràpia física basada en jocs i risoteràpia

11 desembre · 17.00 h — Redefinint l'edat: potenciar la funcionalitat en aquesta etapa de la vida

13 desembre · 17.00 h — Mites i realitats en el dolor d'esquena

Taller de màscares

Taller creatiu on s'elaboren màscares artesanals per a la celebració de la rua.

5 febrer · 10.00 h

12 febrer · 10.00 h

Taller de la dona

Espai de reflexió sobre les etapes vitals de les dones i els seus processos de canvi.

6 de març · 17.00 h

Taller del llibre: enquadernació artesanal

Activitat manual centrada en l'aprenentatge de tècniques d'enquadernació artesanal.

9 d'abril · 10.00 h

Presentació de llibres

Acte cultural de presentació literària.

17 d'abril · 18.00 h (presentació de dos llibres)



Consell de
Mallorca

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS

MANACOR

GENER – DESEMBRE 2026

Taller floral d'estiu

Taller creatiu de composicions florals amb materials naturals.

11 de juny · 10.00–13.00 h

Taller de neules calades

Taller tradicional per a l'elaboració de neules de paper.

8 d'octubre · 10.00 h

15 d'octubre · 10.00 h

22 d'octubre · 10.00 h

29 d'octubre · 10.00 h

5 de novembre · 10.00 h

12 de novembre · 10.00 h

Taller floral nadalenc

Elaboració de centres florals per a la decoració nadalenca.

17 de desembre · 10.00–13.00 h



Consell de
Mallorca

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net



Consell de
Mallorca

Mans i ment

ELS NOUS TALLERS SOCIOCULTURALS



Palma

Carrer del General Riera, 17
Tel. 971 505 792

Inca

Carrer del Bisbe Llompart, 56
Tel. 971 505 792

Manacor

Carrer de Pius XII, 5
Tel. 971 551 348

INSCRIPCIONS:



WhatsApp
650 501 617 | 699 057 160



Correu electrònic:
promociosociocultural@conselldemallorca.net