

1. Toles actividaes son gratuites.
2. Los talleres precisen inscripción previa (puedes inscribite nos dos turnos)
3. Más detalles sobre los talleres na páxina d'inscripción.
4. De 14:15 a 16:00 va habilitase un espaciu pa xintar. ¡Nun escaezas trayer comida de casa!

## INSCRÍBITE NES ACTIVIDAES

Si tienes duldes, escríbinos a [serondamoza@gmail.com](mailto:serondamoza@gmail.com)



Pa participar nes actividaes nun ye necesario tener conocimientos d'asturianu.

## ¿Cómo llegar al #serondamoza?

**En tren** (gratuitu col abonu RENFE): nes llinies C1 y C3 hasta Lugo (Llanera) y después andando 35 minutos pela ruta verde dende la estación al IES Llanera, en Posada.

**En bus:** Consulta horarios dende'l to conceyu.

**#SERONDAMOZA**  
IES LLANERA (POSADA) | 26 de payares del 2022



**#SERONDAMOZA**

IES LLANERA (POSADA) | 26 de payares del 2022

Actividaes  
de baldre pa  
mocedá ente  
16 y 35 años

talleres | mercáu cultural  
jam session | asociacionismu  
conciertu de **Llevólu'l Sumiciu**  
**¡INSCRÍBITE NES ACTIVIDAES!**



## talleres

en dos sesiones,  
de 11 a 12:30 y de 12:45 a 14:15

### 1. ESPURRISE Y CALECER: DEPRENDER A NUN SE MANCAR



Deprendi a espurrite y calecer pa les actividaes diaries, pa enfrentate al exerciciu ensin guía nos ximnasios o pa salir a correr o caminar.



### 2. COCINA: ¡HAI FAME...!, PERO SOMOS FOLGANZANES

Garra les ferramientes práctiques pa preparar unes recetas sencielles, que se faen namás usando'l microondes y en pocos minutos. ¡A la fin del taller hai preba de lo cocinao!

### 3. RAP: ¡QUÉ CANTE LA RAPACERÍA!

Deprendi l'arte del rap, faciendo lletres sencielles y canta con unes llecciones básiques. Vas facer piecines musicales pa impresionar a les collacies y collacios coles tos dotes musicales.



### 4. MODA: CREA'L TO PROPIU COMPLEMENTU

Vas trabayar con retayos de tela y elementos senciellos pa crear un complementu decorativu col que vas presumir en saliendo del taller.



### 5. EL MIO PRIMER COSPLAY

Deprendi a facer un traje de cosplay improvisáu con materiales reciclaos y reutilizaos pa crear cosplays inspiraos nos personaxes que más te presten.



## mercáu cultural y d'asociaciones

de 11 a 21 hores

A lo llargo de tola xornada, empreses y asociaciones qu'usen l'asturianu van tar presentes nel eventu colos sos productos y dalgunes actividaes y talleres pela tarde, ¡y vas poder participar!



## #SERONDAMOZA

IES LLANERA (POSADA) | 26 de payares del 2022

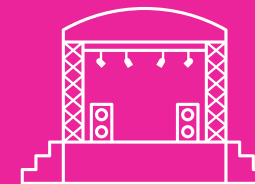


## jam session



de 16:00 a 18:00 hores

¿Anímeste a participar nuna jam session en coru? Un músicu profesional va dirixir l'adaptación de dos temas n'asturianu incorporando soníos actuales con instrumentos y soníos corporales, asina como les voces de les persones participantes. ¡Si toques dalgún instrumentu puedes trayelu y sumalu a esta sesión! Si nun sabes tocar nada, ¡sumate tamién! Esta actividá musical ta pensada sobre manera pa divertise.



## conciertu

de 20 a 21 hores



## LLEVÓLU'L SUMICIU

Dúu de música electrónica asturiana que restola pente la música y lo visual, pente l'Asturies natal de los miembros del grupu y el Caribe, pente'l pasáu y el futuru.