

FESTIVAL * COWORKING
cowork
fest —
* RURAL *

Programa 2026



COWOCAT RURAL

cowocatrural.cat

Divendres 29/05/26

Província de

LLEIDA

La Nou Coworking — Artesa de Segre

15:00 — Comunicació Assertiva per a Empreses i Comerços Rurals: sessió pràctica per millorar la comunicació assertiva en l'àmbit professional i comercial, adaptada a la realitat de les empreses i comerços rurals. Activitat organitzada en col·laboració amb el GAL Noguera Segrià Nord.

17:30 — Taller d'escriptura creativa a càrrec de l'escriptor Enric Kahn.

Província de

TARRAGONA

Espai Coworking Miravet — Miravet

18:00 — Trobada de la xarxa Afluents, amb visita de patrimoni: trobada de coworkers de la xarxa de coworkings Afluents.

Obertura del Coworkfest Rural, amb visita guiada al Castell de Miravet i experiència 3D. A l'acabar tast de productes locals a l'agrobotiga del municipi.

Divendres 29/05/26

Província de

BARCELONA

Casa Pardal — Sant Pere Sallavinera

15:00 — Portes obertes: descoberta del projecte Casa Pardal Coliving & Coworking i visita de les instal·lacions del coworking. Hi haurà cafè i pastes.

17:00 — Taller de Cianotípia: la cianotípia és una tècnica fotogràfica artesanal del segle XIX que permet crear imatges d'un intens color blau utilitzant la llum del sol.

Província de

GIRONA

FEM Coliving — Sant Joan De Les Abadesses

17:30 — Parlem d'Intel·ligència Artificial: introducció pràctica sobre el concepte d'intel·ligència artificial, amb exemples aplicats a diferents sectors i activitats professionals.

A càrrec de la UOC.

Dissabte 30/05/26

Província de

TARRAGONA

Zona Líquida — Riba-roja d'Ebre

11:00 — Visita taller artista local Adrià Cid:
Visita al taller de l'artista local Adrià Cid.

Espai Coworking Miravet — Miravet

17:00 — Miravet connecta: persones, projectes i oportunitats: una trobada pensada per a connectar persones, projectes i oportunitats a Miravet.

A càrrec de Jaume Bages.

Província de

BARCELONA

Kunlabi — Sant Joan de Mediona

19:00 — El camí de deixar de ser cícliques: taller sobre com transitar el climateri i la menopausa de manera conscient.

A càrrec de Pau Simon i Udina (El Lledoner Lab), instructora de ioga terapèutic i oncològic, psicòloga, facilitadora de cercles de dones i de respiració conscient terapèutica.

Dilluns 01/06/26

Província de

LLEIDA

Cerdanya Viva Coworking — Prullans

10:00 — Sessió formativa “Intel·ligència Artificial”: tot el que pots arribar a fer amb la IA: fonaments, prompting, disseny, agents, i un llarg etcètera; a càrrec d'Oscar i Zen Serra.

Província de

BARCELONA

L'Espai — Prats de Lluçanès

15:00 — Formació bàsica de Canva: sessió pràctica per introduir-se als principis bàsics de disseny i aprendre a utilitzar Canva per crear materials visuals de manera senzilla i efectiva.

A càrrec de la Marina Huete, d'El Ganxo Produccions.

Província de

GIRONA

Palau Cowork — La Seu d'Urgell

9:00 a 19:00 — Portes obertes al Palau Cowork: jornada de portes obertes de dilluns a dijous.

Núria Social — Olot

19:00 — Capoeira: taller obert de capoeira: música, dansa, lluita, arts marciais.

En resum: cultura afro-brasilera.

Dimarts 02/06/26

Província de

LLEIDA

Espai de Cotreball Llotja — Bellpuig

10:00 — Fer empresa al territori: claus, oportunitats i eines de l'economia social: formació introductòria sobre el model d'economia social i solidària.

A càrrec de l'Ateneu Cooperatiu
PonentCoopera.

Cerdanya Viva Coworking — Prullans

10:30 — Descobreix el teu patró inconscient davant el conflicte: taller vivencial.
A càrrec de Berta Calders i Pinyol.

CEI Balaguer — Balaguer

15:30 — Lideratge Transformador: Autolideratge, Comunicació conscient i propòsit: taller de lideratge transformador des d'una perspectiva integral.

A càrrec d'Antoni Fernández i Burgués.

Dimarts 02/06/26

Província de

GIRONA

Palau Cowork — La Seu d'Urgell

9:00 a 19:00 — Portes obertes al Palau Cowork:
jornada de portes obertes de dilluns a dijous.

Província de

BARCELONA

Kunlabi — Sant Joan de Mediona

**16:00 — IA, deepfakes i nous vectors d'atac:
com protegir-nos:** sessió per entendre com
la intel·ligència artificial està transformant els
riscos digitals i aprendre eines i estratègies
bàsiques per protegir-nos davant nous
vectors d'atac i deepfakes.

A càrrec de Mario Valverde, del Lledoner Lab.

Província de

LLEIDA

La Nou Coworking — Artesa de Segre

18:30 — La ment. Manual d'instruccions:
taller sobre la nostra ment, com enfocar en
allò que volem tenir atenció i evitar posar
atenció a allò que ens fa mal.

A càrrec de Jordi Badia, professor de ioga i
psicòleg.

Dimecres 03/06/26

Província de

GIRONA

Palau Cowork — La Seu d'Urgell

9:00 a 19:00 — Portes obertes al Palau Cowork: jornada de portes obertes de dilluns a dijous.

16:00— Microxerrades al Palau Cowork:

microxerrades de 30 minuts sobre emprenedoria, economia social, màrqueting digital, ciberseguretat i intel·ligència artificial.

Núria Social — Olot

19:00 — Capoeira: taller obert de capoeira: música, dansa, lluita, arts marciais.
En resum: cultura afro-brasilera.

Província de

LLEIDA

Cerdanya Viva Coworking — Prullans

10:00 — Orienta el teu projecte amb LEGO® Serious Play®: taller pràctic per autònoms i emprenedors, amb LEGO® Serious Play® a càrrec de Joe Jones Vergés.

Dimecres 03/06/26

Província de

TARRAGONA

Zona Líquida — Riba-roja d'Ebre

16:00 — Xerrada: facturació electrònica i Verifactu: xerrada sobre el nou sistema de facturació electrònica i Verifactu.

A càrrec de Montse Ricart.

Espai Era— Els Guiamets

19:00 — Jornada de portes obertes: tardeig en format portes obertes que combinarà un ambient distès amb espais de relació professional.

Dijous 04/06/26

Província de

GIRONA

Palau Cowork — La Seu d'Urgell

9:00 a 19:00 — Portes obertes al Palau Cowork:
jornada de portes obertes de dilluns a dijous.

16:00 — Microxerrades al Palau Cowork:
microxerrades de 30 minuts sobre economia social, empenedoria, ciberseguretat, màrqueting digital i intel·ligència artificial.

Núria Social — Olot

18:00 — Jam Dansa Contact: jam oberta de Dansa Contact Improvisació, modalitat que neix als Estats Units els anys setanta com una disciplina a partir de la unió de la tècnica de la dansa contemporània i de l'art marcial del japonès, l'Aikido.

Divendres 05/06/26

Província de

TARRAGONA

Centre d'Empreses de Flix — Flix

9:00 a 16:00 — Jornada de portes obertes:
jornada de portes oberts a l'Espai de Cowork i
Teletreball del Centre d'Empreses de Flix.

Espai Era — Els Guiamets

12:00 — De l'ikigai a l'agenda: sessió per
connectar propòsit vital i productivitat.

A càrrec de Olga González Hernández.

Zona Líquida — Riba-roja d'Ebre

18:00 — Descobreix el teu camí creatiu:
taller vivencial per reconnectar amb la
creativitat personal a través del cos, la música
i l'expressió emocional.

A càrrec de Mireia Simón.

Els Massons — La Torre de l'Espanyol

**19:30 — Emprenedoria rural. Eines i
recursos:** sessió per descobrir eines,
recursos i oportunitats per impulsar
projectes emprenedors en entorns rurals.

A càrrec de la UOC.

Divendres 05/06/26

Província de

GIRONA

Palau Cowork — La Seu d'Urgell

10:00 — Caminada de Coworkers:

caminada de Coworkers per l'Alt Urgell,
Port del Cantó – Prat Muntaner – Comes
de Rubió.

Província de

BARCELONA

Espai Barrina — Sant Mateu de Bages

16:00 — Coworking amb bosc: idees que

respiren: sessió que combina natura i
coworking per ajudar les persones
participants a reconnectar amb el focus,
desbloquejar idees i prendre decisions des
de la calma.

18:00 — Creativitat rural amb Fab Lab 3D:

taller de cocreació que combina creativitat i
tecnologia per imaginar i prototipar
solucions vinculades al territori rural.

Dissabte 06/06/26

Província de

TARRAGONA

Espai Coworking Miravet — Miravet

17:00 — Parar la ment en un món que no s'atura: taller pràctic per desconnectar del ritme del dia a dia i crear espais de benestar.

A càrrec d'Aroa Scheper Bayés.

Diumenge 07/06/26

Província de

TARRAGONA

Zona Líquida — Riba-roja d'Ebre

8:30 — Caminada del banc gegant: caminada del Coworkfest i visita al Banc Gegant de Riba-roja d'Ebre; tot plegat amb una durada aproximada de 5 hores.

Organitzada en col·laboració amb Figot Tour.