

Classes de loga

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

TIPUS D'ACTIVITAT: Corporal i Relaxació

BENEFICIS:

- Ajuda a minimitzar trastorns tan habituals com l'estrès, l'ansietat o la depressió.
- Potencia la capacitat de concentració i d'aprenentatge i, alhora, afavoreix la memòria.
- Especialment recomanat per als que tenen problemes d'esquena.
- Fomenta la confiança en un mateix elevat els nivells d'autoestima.
- Allibera tensions i Facilita un son profund.

HORARI: de dilluns a divendres en horari de matí, migdia i tarda

PREU: Assessorament previ i classe de prova gratuïta.

Quota mensual a partir de 20 €**

Bono de 5 classes

Es poden fer classes soltes

AFORAMENT: Totes les activitats compleixen la normativa sanitària vigent per prevenció del COVID 19.

** NOTA: Els nostres programes socials subvencionen a persones a diferents col·lectius en situació de exclusió socio-laboral, Violència de gènere, persones en situació de vulnerabilitat, etc..

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Josep Cutillas (931718187) (info@espaisacra.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASSOCIACIÓ ESPAI SACRA

Fecha de última actualización de la actividad

19/03/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Independència 95 08225 Terrassa Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.espaisacra.com>

<https://www.facebook.com/espaisacra/>

<https://twitter.com/espaisacra>

Imagen de la Actividad



