

Classes de relaxació/meditació

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

TIPUS D'ACTIVITAT: Relaxació i Meditació

BENEFICIS:

- Personal: Solucionar conflictes, despertar recursos latents, prendre decisions, aconseguir objectius, augmentar l'autoestima i la voluntat.
- Psicofísic: Equilibra i ajuda a sanar insomni, hipertensió, fòbies, depressions i ansietat.
- Emocional: Lucidesa per a afrontar estats de transició com: post operatoris, embaràs, menopausa, duel.
- Mental: Increment de la capacitat d'aprenentatge i de l'enfocament; actitud mental positiva, memòria, intuïció, creativitat, estats meditatis profunds.
- Esquelet/muscular: Profunda relaxació, regeneració, eliminació de bloquejos i dolors físics, fibromiàlgia, fatiga crònica.

HORARI: A consultar

PREU:

Assessorament previ i classe de prova gratuïta.

Quota mensual a partir de 20 €**

Bono de 5 classes

Es poden fer classes soltes (15 €)

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



