

# Qigong / Txi-Kung

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.

- Especialment recomanat per als que tenen problemes d'esquena.

- Fomenta la confiança en un mateix elevant els nivells d'autoestima.

- Allibera tensions i Facilita un son profund.

**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

**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

10/04/2025

---

## 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



