

Taller de Desconnecta-Estiraments

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Tècnica corporal que consisteix a col·locar el cos en diferents postures perquè els músculs s'estirin i es relaxin.

Observarem el cos mitjançant una meditació guiada, ens ajudarem amb la respiració per relaxar-nos. Ens ajudarà a lliberar-nos de les nostres obligacions i preocupacions.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Responsable Casal Cívic - Pl. Pau Casals- (938463928) (cc.canovelles@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Generalitat de Catalunya

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Pau casals s/n 08420 Canovelles Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 20/01/2021 a 30/03/2021