

# Inside Out: loga- Mindfulness, educació emocional i relaxació

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

---

## Descripción

Gaudeix d'energia amb atenció plena, treballant la consciència corporal i la respiració conscient amb meditació guiada.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - 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

25/06/2023

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Plaza Pau casals s/n 08420 Canovelles Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 20/01/2023 a 24/03/2023

## Página web del proyecto

<https://pgec.gencat.cat/inici>

## Imagen de la Actividad

LA  
**COMUNITAT**  
COMENÇA  
AMB TU



**10**

