

Taller de relaxació-meditació

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

- T'agradaria **disminuir la sensació d'estrès i d'ansietat** que sents?
- Vols **millorar les teves digestions i la qualitat del son**?
- Desitges aconseguir **un estat de pau, serenor i tranquil·litat**?

Adreçat a:

- Persones joves i adultes que viuen amb una cardiopatia.
- Pares i mares que tenen un fill o una filla que té una cardiopatia.
- Públic en general.

Dia: **dilluns 2 d'octubre de 2023.**

Horari: **de 16 a 17 hores.**

Periodicitat: **setmanal, els dilluns** (excepte festes escolars o ponts).

Format: **virtual** (t'enviarem l'enllaç de la sessió).

Coordinadora: **Rosana Moyano**, psicòloga sanitària de l'entitat.

Preu:

- **30€/trimestre, o 12€/mes** per a socis i sòcies de l'entitat.
- **40€/trimestre, o 15€/mes**, inscripció general.

Si tens ganes de participar en aquest taller, i encara no formes part del grup, omple el formulari i ens posarem en contacte amb tu al més aviat possible.

En cas que vulguis venir a provar-ho, t'oferim la primera sessió gratuïta. Només ens ho has d'indicar en el formulari.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Persones amb cardiopatia congènita o adquirida, familiars i públic en general)

Persona de contacto

Rosana Moyano (610468239) (info@aacic.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Associació de Cardiopaties Congènites AACIC i Fundació CorAvant

Fecha de última actualización de la actividad

05/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Martí i Alsina 22 08031 Barcelona Barcelona Catalunya España

Calle Martí i Alsina 22 08031 Barcelona Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2023 a 29/07/2024

Página web del proyecto

<https://www.aacic.org>

Imagen de la Actividad

Taller de relaxació Cos i ment

ADREÇAT A

- ✓ Persones joves i adultes amb cardiopatia.
- ✓ Pares i mares que tenen un fill o filla amb cardiopatia.
- ✓ Públic en general.

INSCRIPCIONS OBERTES



Setmanal, els dilluns
(excepte festes escolars o ponts)



DE 16 A 17 HORES



VIRTUAL

4 de 5



