

"Jo em cuido. Ioga per treballadores de la llar i les cures"

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Actividad física.

Descripción

"Una activitat per millorar el benestar físic i emocional a través de la pràctica del ioga. Adaptada a la condició física i les necessitats de cada participant. Vine a gaudir de l'espai setmanal d'autocura, benestar i consciència corporal, amb l'objectiu de: Promoure un espai d'autocura per a les treballadores professionals de la llar i les cures. Millorar el benestar físic i emocional de les TLLiC a partir d'una activitat de ioga. Oferir un espai de relació que permeti generar confiança, vinculació i apropiació. Generar un espai de socialització i suport mutu entre les persones participants. Destinat a persones que actualment o en un passat han esdevingut professionals de l'àmbit de les cures i la llar. Per inscriure't ens has de trucar al telèfon 670 608 207 Enviar un correu electrònic: vv_carmel@bcn.cat deixant nom i cognoms i telèfon. Presencialment: Biblioteca El Carmel - Juan Marsé. Carrer de la Murtra 135 -145, 08032 Horari d'atenció Matins: dimarts i divendres, de 9.30 a 13.30h Tardes: dilluns i dimecres, de 16 a 20h"

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

"VilaVeïna el Carmel" (615885239) (vv_carmel@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

"VilaVeïna el Carmel"

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Murtra 135-145 08032 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 07/05/2023 a 18/06/2023

Página web del proyecto

https://www.barcelona.cat/ciutadcuidadora/es/espacio-barcelona-cuida/agenda/vilaveina-del-carmel-jo-em-cuido-ioga-per-treballadores-de-la-llar-i-les-cures_99400700826