

Curs de tècniques de relaxació

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Objectius:

- Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia.
- Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió.

Curs presencial

Durada: 20 hores

Data d'inici: 3 d'Octubre

Horari: Dimarts 15h a 16:30h

Población

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

Persona de contacto

Dolors Puigpinós (973 400 766) (info@jamboidiomes.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Jambo Idiomes

Fecha de última actualización de la actividad

13/03/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Cosme i Damià 1-3 altell 25730 Artesa de Segre Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 03/10/2023 a 12/12/2023

Página web del proyecto

<https://www.jamboidiomes.com/curs-de-tecniques-de-relaxacio/>

Imagen de la Actividad

JANBO

subvencionat

20 h

100%

Curs de TÈCNiques DE



**Dimarts de 15h
del 3 d'octubre al 12 d'**

FINAN



