Curs de tècniques de relaxació

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

Oobjectius:

– 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 Cataluña 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

JAMBO

subvencionat

100%

20 h

Curs de TÈCNIQUES DE

Dimarts de 15h

del 3 d'octubre al 12 d

FINAN