

Moviment conscient per a dones Majors de 40 Anys

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

En aquest taller potenciarem l'autoconeixement a través d'una profunda presa de consciència del nostre propi cos, els seus límits i possibilitats, i focalitzarem l'atenció en la nostra respiració, els nostres pensaments i emocions. Enfortirem l'atenció a través de moviments coordinats amb la respiració, que farem de manera lenta i conscient afavorint així el procés d'aprenentatge somàtic. La pràctica habitual no només ens ajuda a prendre consciència a través del moviment i la respiració profunda, sinó que a més millora la postura corporal, estimula el sistema nerviós, millora la percepció individual, potencia l'autoestima i estimula l'atenció i la concentració per fer possible portar una vida plena segons el potencial individual de cada persona. Afavorir el benestar a través del retrobament amb nosaltres mateixes. Per fer l'activitat cal portar roba i calçat còmodes. Impartit per Lorena Agüero. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

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

Persona de contacto

Centre Cívic Can Felipa (932 563 840) (info@cccanelipa.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Can Felipa

Fecha de última actualización de la actividad

06/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Pallars 277 08005 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 09/01/2024 a 05/03/2024

Página web del proyecto

<https://inscripciones.cccanfelipa.cat/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=52&a=2438>