

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

La pràctica de Mindfulness és un entrenament mental que ens permet viure més plenament el moment present i tot el que això implica. Obtindràs un recull de recursos per integrar Mindfulness a la vida quotidiana, reduir l'estrès i alleugerir càrregues emocionals per tal d'afrontar els reptes que el dia a dia ens planteja. Professional: Claudia Fernández Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

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

Persona de contacto

Centre Cívic Tomasa Cuevas - Les Corts (93 291 64 62) (cctomasacuevas@prograss.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Tomasa Cuevas - Les Corts

Fecha de última actualización de la actividad

23/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Dolors Masferrer i Bosch 33-35 08028 Barcelona Barcelona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 09/04/2024 a 11/06/2024

Página web del proyecto

<https://lescorts.inscripcionescc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=35&a=736>