

Meditació i relaxació

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Aquest és un taller introductori de meditació en el qual realitzarem exercicis d'atenció, respiració i visualització per a induir a l'estat meditatiu. La pràctica ens ajudarà a tenir més espai i pau interior per a gestionar les nostres experiències amb calma i positivitat. Cal portar màrrega i tovallola. Impartit per Beatriz 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 Sant Martí (93 256 57 60) (informacio@ccsantmarti.net)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic Sant Martí

Fecha de última actualización de la actividad

23/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Selva de Mar 215 08020 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 12/04/2024 a 14/06/2024

Página web del proyecto

<https://santmarti.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=17&a=1998>