

Respiració emocional: Disfruta la vida sense estrès. Eines per aconseguir-ho

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Formación.

Descripción

Dimarts de 12 a 13 h. Del 2 d'abril a l'11 de juny Preu: gratuït (11 hores) Suplement de material: 3 Necessitem prendre una pausa del tràfec del dia a dia i expressar què portem dins. Una respiració conscient i emocional ens ajudarà a conèixer-nos millor, a reduir l'estrès, l'ansietat i la por. Amb Maria Roca, pedagoga, terapeuta i voluntària del Banc del temps. Cal ser o fer-se usuari/a de la casa per tal de realitzar l'inscripció. La Casa Orlandai és un centre cultural de gestió comunitària que fomenta l'art i la creativitat, la convivència basada en el diàleg i el respecte i la transformació social per a la construcció d'una societat més justa. La cultura és la seva eina i l'objectiu és fer de Sarrià un barri més crític i cívic. L'Associació Cultural Casa Orlandai (ACCO) la formem persones, entitats i col·lectius vinculats al barri i som els encarregats de gestionar l'equipament Casa Orlandai. Per al funcionament del projecte és indispensable la participació ciutadana, que es oberta a totes les persones que desitgin formar-ne part.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cultural Casa Orlandai (932524262) (recepcio@casaorlandai.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cultural Casa Orlandai

Fecha de última actualización de la actividad

10/07/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Jaume Piquet 23 08017 Barcelona Barcelona Cataluña España

