

# Autorelaxació amb veu: soundfulness

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Dijous, d'11.40 a 12.40 h.

El soundfulness és un mètode que utilitza certs instruments i la veu i et va guiant per assolir una consciència del cos que juntament amb la veu es crea una interconnexió que reverteix molt positivament per assolir nivells de relaxació.

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Consergeria del Casal (93 350 09 15) (cc.verdum@gencat.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Generalitat de Catalunya

---

## Fecha de última actualización de la actividad

23/01/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Luz Casanova 8-10 08042 Barcelona Verdum Barcelona Barcelona Cataluña España

