

## Red adscrita CAT

---

### Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

---

### Descripción

Taller de ioga adaptat a totes les edats i condicions físiques, pensada per afavorir el benestar físic i emocional.

Els objectius del taller de ioga son:

- Millorar la flexibilitat i la força del cos.
- Fomentar la relaxació i reduir l'estrès.
- Potenciar la concentració i la consciència corporal.
- Equilibrar cos i ment mitjançant la respiració i la meditació.
- Crear un espai de benestar i connexió amb un mateix i amb els altres.

Les sessions són d'una hora de durada:

Divendres de 09.45 a 10.45 h

---

### Población

Población General - Cualquiera (Activitat per tothom)

---

### Persona de contacto

Consergeria (938795377) (cc.granollersfontverda@gencat.cat)

---

### Fecha de última actualización de la actividad

03/07/2026

---

### Situación actual de la actividad

Activa

---

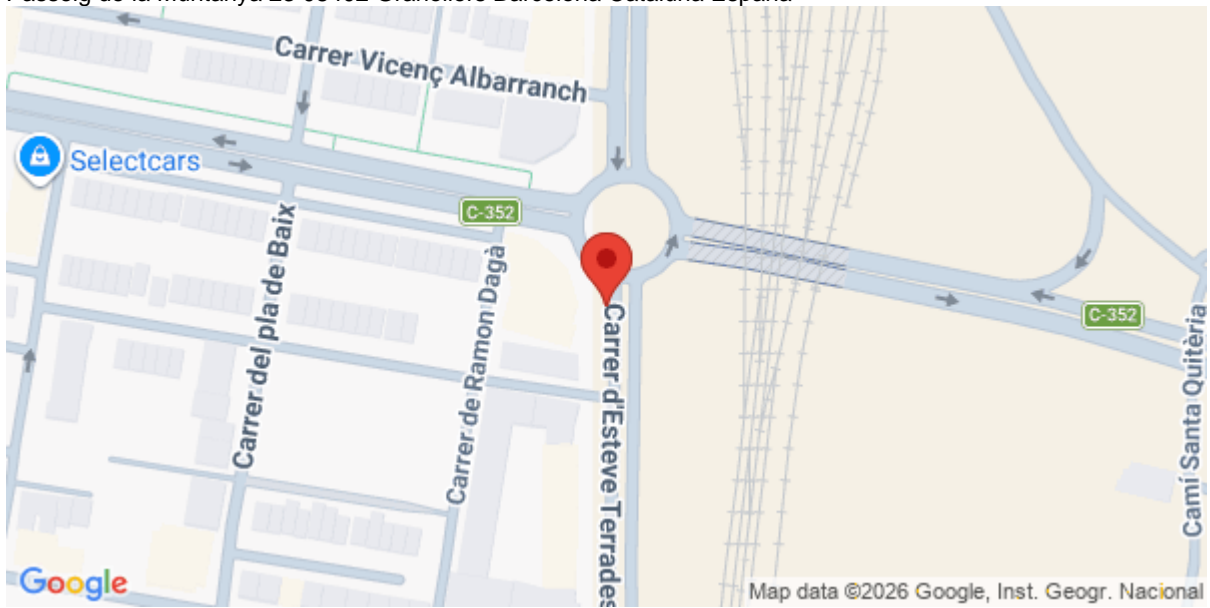
### Gratuita

Sí

---

### Localización

Passeig de la Muntanya 23 08402 Granollers Barcelona Catalunya España



## Fecha de la Actividad

De 30/10/2026 a 11/12/2026

## Página web del proyecto

<https://pgec.gencat.cat/inici>