Taller meditació i relaxació

Red adscrita CAT

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Aquests tallers estan orientats al desenvolupament d'activitats de meditació i relaxació. En aquest espai es treballen aspectes com la respiració -i la visualització per a conectar la ment amb el cos, per a gestionar les nostres experiències amb calma i positivitat.

Aquest taller, es realitza els dies següents:

Dilluns de 9 a 10h

L'activitat és totalment gratuïta. El taller es realitza al Centre Cultural de Canovelles i forma part, del Programa Gent Gran Activa de l'Ajuntament de Canovelles.

Només poden accedir a aquesta activitat la gent gran major de 65 anys i empadronada a Canovelles. La resta de la població no pot realitzar aquesta activitat.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Només es poden inscriure, persones majors de 65 anys, empadronats a Canovelles)

Persona de contacto

Coordinadora Serveis Socials (938402494) (ssocials@canovelles.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Canovelles / Nascor Formación

Fecha de última actualización de la actividad

30/09/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Industria 22 08420 Canovelles Centre Cultural Canovelles Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 15/09/2026 a 09/07/2027