



28 abr. 2025 - 16:15h

Tècniques de relaxació

Activitat gratuïta amb inscripció presencial a partir del 17 de març.

Categoria: Formació

-

Centre Cívic Nord [2]

- Adreça: C. Lledoner, 6
- Telèfon: 93 840 60 69
- *ale*: centrecivcnord@granollers.cat

Taller adaptat a les necessitats i característiques de cada persona, on s'aprendran diferents tècniques de relaxació que es podran incorporar en el dia a dia millorant la qualitat de vida.

El treball corporal és una part fonamental, així com el poder cultivar l'atenció i la consciència, per ajudar a calmar la ment i alliberar-nos de l'estrès.

Dilluns, del 28 d'abril al 2 de juny

Horari: de 16.15 a 17.15 h

A càrrec d'Alba Morales

Activitat gratuïta amb inscripció presencial a partir del 17 de març.

Tenen prioritat les persones que viuen als barris propers al CCNord.

Organitza: AV Hostal

Com anar-hi?

Calendari

març 2026 ^[3]
[4]« [5]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
						<u>1</u> ^[6]
<u>2</u> ^[7]	<u>3</u> ^[8]	<u>4</u> ^[9]	<u>5</u> ^[10]	<u>6</u> ^[11]	<u>7</u> ^[12]	<u>8</u> ^[13]
<u>9</u> ^[14]	<u>10</u> ^[15]	<u>11</u> ^[16]	<u>12</u> ^[17]	<u>13</u> ^[18]	<u>14</u> ^[19]	<u>15</u> ^[20]
<u>16</u> ^[21]	<u>17</u> ^[22]	<u>18</u> ^[23]	<u>19</u> ^[24]	<u>20</u> ^[25]	<u>21</u> ^[26]	<u>22</u> ^[27]
<u>23</u> ^[28]	<u>24</u> ^[29]	<u>25</u> ^[30]	<u>26</u> ^[31]	<u>27</u> ^[32]	<u>28</u> ^[33]	<u>29</u> ^[34]
<u>30</u> ^[35]	<u>31</u>					

Cercador d'actes

Per paraula _____

Per categoria _____

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/captura_de_pantalla_2025-03-26_141821.png

[2] <https://www.granollers.cat/adreces/socials/centre-civc-nord>

[3] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03>

[4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2026-02> [5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2026-04>

[6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-01>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-03>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-04> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-06>
[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-08> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-09>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-11> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-12>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-14> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-15>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-17> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-18>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-20> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-21>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-23> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-24>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-26> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-27>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-29> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-03-30>