



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*: centrecivicnord@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

juliol 2025 ^[3]
[4]« [5]

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

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?mini=2025-07>

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/2025-07>

[4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-06> [5]

<https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-08> [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-01>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-03> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-04> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-05>

[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-08>
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-11>
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-14>
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-15> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-17>
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-18> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-20>
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-21> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-23>
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-24> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-26>
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-27> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-30>
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-07-31>