



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

agost 2025 ^[3]

^[4]«

»^[5]

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

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=2025-08>

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/2025-08>

[4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-07> [5]

<https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-09> [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-01>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-07> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-09> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-08-14>

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