



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

novembre
2025 ^[3]
^[4]« ^[5]

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
				<u>1</u>	<u>2</u>	
<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>
^[8]	^[9]	^[10]	^[11]	^[12]	^[13]	^[14]
<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>
^[15]	^[16]	^[17]	^[18]	^[19]	^[20]	^[21]
<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>
^[22]	^[23]	^[24]	^[25]	^[26]	^[27]	^[28]
<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>
^[29]	^[30]	^[31]	^[32]	^[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=2025-11>

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/2025-11>

[4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-10> [5]

<https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2025-12> [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-01>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-02> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-03>

[9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-04> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-05> [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-06>
[12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-08> [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-09>
[15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-11> [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-12>
[18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-14> [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-15>
[21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-16> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-17> [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-18>
[24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-19> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-20> [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-21>
[27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-22> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-23> [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-24>
[30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-25> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-26> [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-27>
[33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-28> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-29> [35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2025-11-30>