



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

maig 2026 ^[3]
[4]« [5]

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

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=2026-05>

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/2026-05>

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

<https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/ajuntament/t%C3%A8cniques-de-relaxaci%C3%B3?mini=2026-06> [6]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-07>

[7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-08> [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-14> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-21> [10]

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-22>

[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-28>