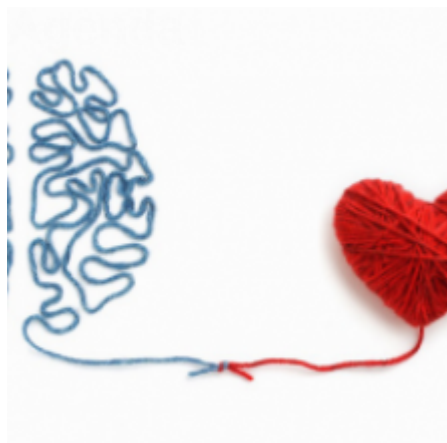




± [1]

18 març 2022 - 18:00h

Entrenament restauratiu i terapèutic

A càrrec de la Mónica Balañá Frías, especialista en Benestar

Categoria: Xerrada

- Espai Tranquil. Botiga Barbany C/ Anselm Clavé, 44

A càrrec de la Mónica Balañá Frías, especialista en Benestar

El ritme accelerat de la vida externa no ens permet connectar amb el nostre jo interior, superior, o essència. Allò que sempre ha estat present des del moment en què vam néixer, el nostre poder interior. A l'entrenament Restauratiu i Terapèutic combinem diferents eines terapèutiques que ens proporcionen benestar, ens ajuden a calmar la ment, mirar cap a dins, i satisfer les nostres necessitats evitant desequilibris. El mindfulness, meditació, dansa, ioga, joc teatral, moviment conscient... ens ajuden a alliberar tensions, bloquejos i realçar les nostres capacitats i intuïció, a identificar de manera més clara el camí a seguir. En aquesta xerrada entendrem en què es basen i quins són els beneficis d'aquestes eines que ens ajuden a practicar la consciència plena des de diferents enfocaments.

Calendari

gener 2026

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

Cercador d'actes

Per paraula

Per categoria

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/agenda/cultura/entrenament-restauratiu-i-terap%C3%A8utic-0?mini=2025-12>

Enllaços

- [1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/captura_280.png
- [2] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01>
- [3] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-restauratiu-i-terap%C3%A8utic-0?mini=2025-12>
- [4] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/cultura/entrenament-restauratiu-i-terap%C3%A8utic-0?mini=2026-02>
- [5] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-01>
- [6] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-02>
- [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-03>
- [8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-04>
- [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-05>
- [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-08>
- [11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-09>
- [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-10>
- [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-11>
- [14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-12>
- [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-13>
- [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-14>
- [17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-15>
- [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-16>
- [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-17>
- [20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-18>
- [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-19>
- [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-20>
- [23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-21>
- [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-22>
- [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-23>
- [26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-24>
- [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-25>
- [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-26>
- [29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-27>
- [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-28>
- [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-29>
- [32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-30>
- [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-31>

<https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-01-31>