

TATET "EINES PER LA GESTIÓ DE L'ANSIETAT I L'ESTRÈS"

Espai de confiança i respecte pel propi límit i de l'altre. Aprendrem eines per a intervenir en la realitat de cada dona participant, afavorint el benestar, la salut emocional, física i relacional.

Ho farem potenciant els propis recursos, habilitats i competències de cada dona per reconèixer les emocions bàsiques, gestionar l'estrès i l'ansietat a través de la pràctica d'exercicis experiencials, de la consciència corporal, del diàleg grupal, de l'expressió, de la visualització, etc.

Activitat organitzada pel PIAD de l'Eixample, en col·laboració amb el Casal de barri Transformadors.

Dia: Divendres 26 de novembre de 2021

Hora: de 18h a 20h

On? Casal de Barri Transformadors (C/d'Ausiàs Marc, 60)

Cal inscripció prèvia a

dinamitzar.casaltransformadors@gmail.com

ail.com

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD EIXAMPLE

C/ Calàbria, 264 (accés pels Jardins de Rosa Deulofeu)

piad_eixample@bcn.cat

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de
Barcelona

