



Descobrint el meu poder: cos, ment i emoció

Mitjançant el coneixement de dinàmiques corporals, moviment del cos, tècniques mentals i de relaxació, aconseguiràs eines per una major consciència de tu mateixa i afavorir el teu benestar físic, emocional i mental. Així, augmentaràs la confiança, la autonomia i la pau interior.

Comença el dijous 17 de febrer
12.00 a 13.30 h

(Els dijous des del 17 de febrer al 7 de abril. 8 sessions)

TALLER ONLINE

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD SARRIÀ-SANT GERVASI

Pl. Consell de la Vila, 7

piad_sarriasantgervasi@bcn.cat

Tel. 900 922 357 [telèfon gratuït]

Ajuntament de
Barcelona

