

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 gener

18.30 a 20:00 h

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

TALLER ONLINE

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD GRÀCIA

Plaça de la Vila de Gràcia, 2

piad_gracia@bcn.cat

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de
Barcelona

