

Ajuntament de Castellar del Vallès

Xerrada: “Respirar per viure millor: connexió amb el cos i l’ànima”.

Divendres 24 d'octubre

Conferència/Xerrada

Xerrada: “Respirar per viure millor: connexió amb el cos i l’ànima”

Una invitació a reconnectar amb la respiració com a porta d’entrada al benestar. Aprendre recursos senzills per calmar la ment, escoltar el cos i guanyar presència en el dia a dia.

Xerrada oberta a tothom, dins del cicle mensual "Camins de Benestar".

Presenta: Núria Romaguera.

Durada: 60 min.

Horari | 19:00

Preu | Entrada gratuïta

Destinataris | Públic general

Organitza | Núria Romaguera i Anna Samsó

Lloc | Centre Viasanna (ctra. de Sabadell, 50)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40