

Ajuntament de Castellar del Vallès

Fragment del cartell promocional de la proposta.
Fragment del cartell promocional de la proposta.

Divendres 5 de desembre

Conferència/Xerrada

Xerrada: “Gestió de les emocions i respiració conscient”

Una xerrada per comprendre, sentir i gestionar millor les emocions a través de la respiració conscient. Un espai pràctic, proper i accessible per cultivar més calma, claredat i benestar en el dia a dia.

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

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