

APRENDRE A CUIDAR-NOS

Xerrades orientades per entrenar l'atenció plena i aprendre a cuidar-nos. Inclou practiques de meditació i exercicis físics.

La consciència plena és una manera de prestar atenció a un mateix permetent a cada persona adoptar actituds més positives y a cuidar-nos el nostre cos i ment.

SESSIÓ INFORMATIVA
17 DE FEBRER DE 2018
A LES 17 HORES

ON
CAN SIÀ

DURADA

10 sessions
setmanals de 1,5h.
Dissabtes, de 16.30 a 18.00h.

INICI

Dissabte, 24 de febrer de 2018
De 16.30 a 18.00
Can Sià

INSCRIPCIONS

El mateix dia de la xerrada informativa o a la Carnisseria Imma

La data límit d'inscripció és:
22 de febrer de 2018

Les places són limitades a 12 persones i s'assignaran per ordre de sol·licitud.

