

Tècniques de relaxació

Segons normativa de la subvenció que finança el curs, la participació del personal al servei de l'administració pública en aquesta acció formativa, queda limitada a un màxim del 10 % del total dels participants del pla formatiu.

Continguts

Mòdul 1:

Consciència corporal i emocional. 6h

Mòdul 2:

La respiració. 7h

Mòdul 3:

La relaxació. 7h

Plus Informació i Preinscripció

Email fppuerto.voriental@ccoo.cat

Phone 938709152

hores-ícon dl, dm, dc, dj (9:30 a 14; 16 a 18) i dv (9:30 a 14)

Calendario **Inici:** 10/01/2026
Fi: 31/01/2026

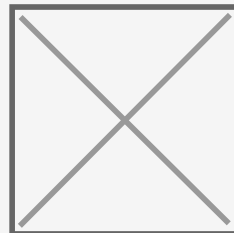
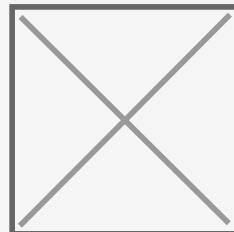
Rel·lotge **20 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dissabte de 09:00 a 14:00 hores

Horari Pius XII 5-6 bxs
08400 Granollers

Entitats col·laboradores



Instagram

Facebook

Twitter

Youtube

Linkedin