



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

+ Informació i Preinscripció

Email fppuerto.baixllobregat@ccoo.cat Phone 934740733



Escaneja el codi QR

Logo

Calendario **Inici:**16/03/2026
Fi: 25/03/2026

Rel·lotge **20 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dilluns i dimecres de 09:00 a 14:00 hores

Horari PG Mossèn Cinto Verdager 50
Planta Baixa
08700 Igualada

Entitats col·laboradores

Entity Logo

Entity Logo

[Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#) [LinkedIn](#)

www.fundaciopacopuerto.cat