



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

✉ fppuerto.baixllobregat@ccoo.cat ☎ 934740733




Escaneja el codi QR


fundació
paco
puerto
**formació
i treball**
CCOO

 **Inici:** 18/05/2026
Fi: 27/05/2026

 **20 h**

 **Presencial**

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

 PG Mossèn Cinto Verdaguer 50
Planta Baixa
08700 Igualada

Entitats col·laboradores

Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya



www.fundaciopacopuerto.cat