



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 fpuerto.ponent@ccoo.cat Phone 973279507



Escaneja el codi QR

Logo

Calendario **Inici:**18/04/2026
Fi: 16/05/2026

Rellotge **20 h**

Modalitat **Presencial**

Horari dissabte de 09:00 a 14:00 hores

Horari CR Doctora Castells 1 Altell
25001 Lleida

Entitats col·laboradores

Entity Logo

Entity Logo

[Instag](#) [Faceb](#) [Twitte](#) [Youtu](#) [Linkedin](#)

www.fundaciopacopuerto.cat