



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.barcelones@ccoo.cat ☎ 934812719



Escaneja el codi QR

fundació
paco
puerto
**formació
i treball**
CCOO



Inici: 10/06/2026

Fi: 06/07/2026



20 h



Presencial



dilluns i dimecres de 18:00 a
21:00 hores



C FONT I ESCOLÀ 6-8
08912 Badalona

Entitats col·laboradores

Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya



www.fundaciopacopuerto.cat