



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