



# 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:** 22/09/2026

**Fi:** 01/10/2026



**20 h**



**Presencial**



dimarts i dijous de 09:00 a 14:00  
hores



CTRA d'Esplugues 68  
08940 Cornellà de Llobregat

## Entitats col·laboradores

Generalitat de Catalunya  
Consorci per a la Formació Continua  
de Catalunya



fundaciopacopuerto.cat