

TALLER DE MINDFULNESS FEMINISTA

Què és? Taller que pretén facilitar un pla d'acció per a la millora personal en els aspectes d'autoconsciència, atenció i presència plena, ampliació de recursos i/o habilitats, gestió de l'estrès i el benestar general.

Com ho farem? A través d'exercicis de Hatha Yoga, respiració conscient i relaxació/ meditació experimentarem la "presència i atenció plena".

Quan? Els dijous de 17 a 19h. Del 18 de febrer al 22 d'abril.
10 sessions.

On? Adaptat a la modalitat en línia amb la plataforma Jitsi.

Taller GRATUÏT!

**Cal fer inscripció prèvia trucant al 900 922 357 o
enviant un e-mail a piad_noubarris@bcn.cat**

barcelona.cat/dones

PER A MÉS INFORMACIÓ:

PIAD NOU BARRIS

Plaça Major de Nou Barris, 1

piad_noubarris@bcn.cat

Tel. 900 922 357 (telèfon gratuït)

Ajuntament de
Barcelona

