

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Divendres 12 d'abril de 2019

Taller

## **Taller de benestar: “Creences limitants”**

A càrrec de Núria Castro, del Centre Karuna.

Proposta adreçada a persones majors de 18 anys.

Taller teòric amb demostracions que tenen per objectiu obrir una finestra al canvi personal, reflexionar sobre els pensaments i emocions que dificulten el canvi i donar eines per començar a provocar el canvi.

**Horari** | De 17.30 a 19.30 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

**Programa** | [Activitats per a adults](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40