# Ajuntament de Castellar del Vallès

Logotip de Tothicap.
L'activitat l'organitza l'entitat Tothicap.

Dilluns 26 d'octubre de 2020

Taller

## Taller pràctic de reducció de l'estrès i l'ansietat

**Aprèn 4 tècniques senzilles i eficaces per alliberar la tensió i millora la teva salut.**

A càrrec de Mireia Coma-Cros.

L'estrès és una reacció normal de l'organisme davant una exigència. Quan aquesta és puntual, l'organisme es compensa i torna a un estat d'equilibri o homeòstasi. No obstant, quan l'estrès és constant, el sistema nerviós es desregula i provoca efectes negatius a nivell físic i mental.

La situació actual fa que sigui més necessari que mai disposar de tècniques senzilles i eficaces que puguem utilitzar en qualsevol moment de forma autònoma individual. En aquest taller n'aprendràs 4 de molt senzilles i amb evidència clínica provada.

El taller constarà d'una part teòrica en què s'explica com respon el cos davant de l'estrès i l'ansietat i quins són els mecanismes per reduir-lo. A continuació es realitzarà una part pràctica en què els participants podran aprendre les 4 tècniques. En finalitzar es donarà un petit document recordatori amb la descripció de cadascuna d'elles.

**Places limitades. Informació i/o inscripcions** a l'a/e tothicapcastellar@gmail.com o al tel. 649545803 (tardes).

S'aplicaran totes les mesures de seguretat i higiene de protecció contra la COVID-19.

**Horari |** 18:30

**Destinataris |** Públic general

**Organitza |** Tothicap

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