

# Ajuntament de Castellar del Vallès

La proposta tindrà lloc al Casal Catalunya.  
La proposta tindrà lloc al Casal Catalunya.

Divendres 10 de març de 2017

Taller

## **"Relaxare": Taller de relaxació**

La paraula "relaxació", d'origen llatí, vol dir afluixar, deixar anar, alliberar, descansar. Ens aproximarem a l'experiència present, a través del nostre cos, la respiració conscient i de la relaxació profunda. Un espai per "desconnectar" dels ritmes habituals i connectar amb nosaltres mateixos/es.

A càrrec de Núria Santander, de Tothicap.

Cal portar roba còmoda.

Places limitades. Cal inscriure's a l'a/e [programessocials@castellarvalles.cat](mailto:programessocials@castellarvalles.cat) o al tel. 93 714 40 40 (matins).

**Horari** | 17.30 h o 19 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Comissió municipal per la igualtat d'oportunitats dona-home

**Programa** | [Dia Internacional de les Dones - Edició 2017](#)

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