

[Formació](#)

Curs sobre relaxació



02/03/2015



Font:



Font:

Curs sobre relaxació

02/03/2015



Resum:

Si t'interessa el tema de la relaxació no et perdis aquesta formació del 14 de març al 3 d'abril a Lleida.

El curs, reconegut pel [Pla de Formació de Voluntariat de Catalunya](#), està adreçat a persones majors de 18 anys que tinguin cert interès en el tema de la relaxació.

El **programa** és el següent:

- Valoració dels estils de vida

- Identificació i reconeixement de les pròpies tensions
- La relaxació com a objectiu
- Tècniques de respiració i relaxació
- Prevenció de l'estrès, àmbits assistencials i educatius
- Tècniques de relaxació i àmbits socioeducatius

[Més informació](#)

- **Dies:** Dissabtes 14, 21 i 28 de març i 3 d'abril de 9h a 14h
- **Durada:** 20 hores
- **Lloc:** C/ Acadèmia, 17, Lleida.
- **Preu:** 45 euros
- **Data límit d'inscripció:** 02/03/2015
- **Inscripcions:** escola@vergeblanca.org

Etiquetes: [PFAVC](#), [relaxació](#), [salut i discapacitat](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/formacio/noticies/curs-sobre-relaxacio>