

Dia Mundial de la Salut Mental

OCTUBRE de 2024

Cuidar el cos, cuidar la ment

Taller d'entrenament en benestar emocional



Dimarts 1
16.00h

Estima't
Rutina d'autoestima

Dimarts 8
16.00h

Trencant bucles
Rutina en gestió de pensaments

Dimarts 15
16.00h

A dormir
Rutina de la son

Dimarts 22
16.00h

Aprèn a desconectar la ment
Rutina de relaxació



Al Centre Cívic i Cultural La Fàbrica
Camí del Gual, 40 | Santa Eulàlia de Ronçana



Adreçat a persones adultes
majors de 18 anys.
Les inscripcions s'han de fer al
taulell d'atenció a la ciutadania del mateix
CAP de referència

Organitza: Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes

Col·labora: