

Fem salut, fem equip

Setmana de la salut i el benestar

Del 15 al 19 de maig de 2023

Ponència inaugural a càrrec d'Araceli Segarra
"Ni tan alt ni tan difícil. L'actitud per arribar més alt"

Col·legi Oficial de Metges de Barcelona

Divendres 12 de maig de 2023, de 8h a 9h

TALLER POSTURA I ESQUENA SANA



Hotel 3 Torres. Presencial (20 pers.)

Grup 1: Dilluns 15 de maig. 12h a 13:30h

Grup 2: Dilluns 15 de maig. 15:30h a 17h

Grup 3: Dimecres 17 de maig. 12h a 13:30h

Grup 4: Dimecres 17 de maig. 15:30h a 17h



TALLER D'HIGIENE I RELAXACIÓ VISUAL



Vila Florida. Presencial (60 pers.)

Grup 1: Dimarts 16 de maig. 12h a 13h

Grup 2: Dimarts 16 de maig. 16h a 17h



TALLER DE MINDFULNESS



Vila Florida Presencial (40 pers.)

Grup 1: Dimarts 16 de maig. 14h a 15h

Hotel 3 Torres. Presencial (25 pers.)

Grup 2: Divendres 19 de maig. 12h a 13h

Grup 3: Divendres 19 de maig. 16h a 17h



TALLER DE IOGA



Online

Grup 1: Dimecres 17 de maig. 9h a 10h

Grup 2: Dimecres 17 de maig. 19h a 20h



TALLER GESTIÓ DEL TEMPS



Com arribar a tot?

Online

Grup 1: Dimecres 17 de maig. 11h a 12h

Grup 2: Dimecres 17 de maig. 18h a 19h



TALLER DE CUINA



Aprèn a preparar el tupper de manera saludable

Vila Florida. Presencial (40 pers.)

Grup 1: Dijous 18 de maig. 11h a 12h

Grup 2: Dijous 18 de maig. 18h a 19h

