

loga per a la gent gran



Es tracta de sessions d'estiraments i relaxació, amb un control conscient de la respiració. L'activitat busca un equilibri entre cos i ment. I té per objectiu una millora del benestar, una reducció de l'estrès, el control de les emocions i una millora la flexibilitat i la postura.

On es fa?

A l'Espai Social de la gent gran



Quan es fa?

Del 22 de setembre al 15 de desembre del 2022



Quins horaris?

Dijous, de 10 a 11 del matí



Preu?

21€/trimestre



AJUNTAMENT DE
PRATS DE LLUÇANÈS



Diputació
Barcelona

Inscripcions:

Presencialment a l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, o a través del web www.pratsdellucanes.cat/cursos/