



# Taller: RELAXACIÓ per a famílies amb infants amb pluridiscapacitat

**Dissabte, 12 d'abril de 10:00h a 14:00h**

Cada cop ens costa més trobar moments per a nosaltres mateixos, per a poder relaxar-nos i cuidar-nos. Amb aquest taller vivencial de relaxació us oferim la possibilitat i les eines per a poder gaudir d'uns moments de relaxació i de dedicació a un mateix, on canviarem les preocupacions per moments de benestar.

Durant 4 hores farem un viatge pel món de les sensacions: la música, els massatges, les olors, l'aigua.... faran desaparèixer l'estrès, les preocupacions i podrem descobrir i gaudir de noves sensacions que ens renovaran l'energia i milloraran el nostre estat físic i mental.

En aquest Taller donarem a conèixer diferents tècniques de relaxació i, entre d'altres coses, aprendrem a reconèixer el nostre estat i a escoltar els senyals d'alerta del nostre cos.

**El Taller està pensat per fer la pràctica en parella, però us podeu apuntar de forma individual. Cal portar tovallola o barnús, xancles i banyador.**

**DOCENTS:** Jordi Ventura (Fisioterapeuta Pediàtric) i Laia Bardés (Educadora Social).

**LLOC:** a la seu del CAE de Nexe Fundació, carrer Escorial, 169.

**PREU I PAGAMENT:** 20 Euros per persona. Pagueu en efectiu el dia de la formació.

**INSCRIPCIONS:** a <http://form.jotforme.com/form/40913474660354> o bé podeu confirmar la vostra assistència amb un correu electrònic a: [families@nexefundacio.org](mailto:families@nexefundacio.org).

**Les places són limitades.**

**Amb el suport de:**

