



# Salut tant per dins com per fora

## Tallers sobre benestar emocional

L'objectiu d'aquests tallers sobre **benestar emocional** és donar-vos eines pràctiques per gestionar les vostres emocions i promoure una millor salut mental, millorant així el vostre dia a dia.

- **23 de setembre.** Salut emocional.
- **7 d'octubre.** Maneig de l'ansietat.
- **21 d'octubre.** Autoestima.
- **4 de novembre.** Pautes d'autocura.

*Gratuits!*

🕒 de 10:00 a 11:00 h  
📍 Ateneu Les Bases  
👤 **Inscripció:**  
Ateneu Les Bases

ORGANITZA:

**a+ althaia**  
Xarxa Assistencial Universitària Manresa

COL·LABORA:

**ateneu**  
Les Bases

**a+**