

PROGRAMA

9.00 h



Ruta vermella Alta intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - cementiri -
Les Rovires - Carinyo - Camp de tir -
La Magina - Pal·ladius.

9.30 h



Ruta verda Mitjana intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - Àngel Guimerà -
La Magina - Pal·ladius.

11.00 h

Esmorzar solidari i foto col·lectiva.

11.15 h

Sessió de tècniques de relaxació
i control de l'estrès.

Punt de reunió: a l'estand de l'Ajuntament.

Dinamitzadora: Nala.

11.15 h

Activa't: ball per a tothom,
ball en línia, zumba...

Plaça de la llum

La SOLIDARITAT ens mou

Col·laboren:



MABE.



FRUITES I VERDURES
MIGUEL I ANA

SERVI FRUIT



Fruits i verdures



Al Teu Gust

Bugaderia
Tintoreria
BLANC i NET



aecce
Catalunya
Cinema el Còdon



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Pallejà



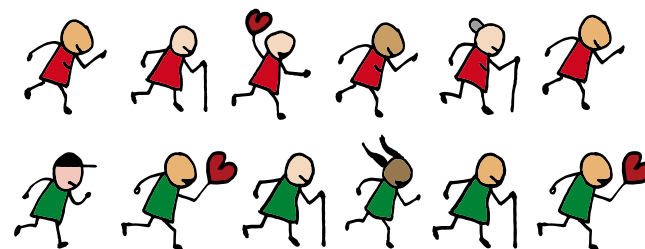
Amb el suport de:



4a jornada:

salu daritat

2 caminades + 1,5 hores de
ball en línia i zumba per
tothom + CURS de RESPIRACIÓ
I CONTROL D'ESTRÈS



DIUMENGE 15 d'abril 2018

Organitza:



Organitza:



sessió de tècniques de Relaxació i Control de l'estrès

Sessió pràctica de tècniques de respiració i relaxació que ens permetran fer front a l'estrès negatiu per tal de controlar-lo a través de la respiració i tècniques com la visualització i ancoratges positius.

CONSELLS

- Utilitzeu un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar eviteu les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recordeu portar aigua i anar-ne bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Durant la passejada, hauríeu d'anar a una velocitat agradable que us permeti parlar.
- Cal que respecteu les normes de seguretat vial.
- No us oblideu de respectar l'entorn i el medi natural.
- Animeu a algun familiar o amic per caminar amb vosaltres.



Ruta vermella Alta intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - cementiri -
Les Rovires - Carinyo - Camp de tir -
La Magina - Pal·ladius.



Ruta verda Mitjana intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - Àngel Guimerà -
La Magina - Pal·ladius.

