

FORMACIÓ CONTÍNUA

combinada amb les xerrades i les sessions informatives d'Espai 114

Curs ————— **Ergonomia emocional / 100€***
Divendres 20 i 27 d'octubre.
8 hores. Matins.
Millora la teva higiene postural;
beneficiarà la teva qualitat de vida.

OBJECTIU

L'objectiu d'aquest curs és proporcionar als participants els coneixements necessaris per tal de millorar la postura corporal i així millorar el dia a dia.

PROGRAMA DEL CURS

Apartat 1: L'emoció és moviment.

Apartat 2: La postura emocional.

Apartat 3: El vaivé postural i les seves conseqüències.

Apartat 4: La prevenció de les lesions.

* Preus bonificables fins al 100%. Els cursos es realitzaran sempre que s'acompleixi el nivell mínim d'inscripcions.