

# Ajuntament de Castellar del Vallès

L'activitat tindrà lloc al Casal Catalunya.  
L'activitat tindrà lloc al Casal Catalunya.

Dilluns 7 de març de 2016

Taller

## **Teràpia breu: tastet d'eines ràpides i eficients per augmentar la teva autoestima**

D'aquí a 20 anys et sentiràs més defraudat per les coses que no has arribat a fer que per les que realment vas fer, així que... arrisca't, explora, somia, descobreix!

A càrrec de Núria Castro (coach), Maribel Labrid (psicòloga) i Laia Pardo (psicòloga).

Places limitades. Cal inscriure's a la Regidoria de Programes Socials (93 714 40 40, matins).

**Horari** | 17 h o 21 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | Comissió municipal per la igualtat d'oportunitats dona-home

**Programa** | [Dia Internacional de les Dones - Edició 2016](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40