

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Imatge d'un moment del taller.

Imatge d'un moment del taller.

Castellar Jove porta a l'alumnat de 2n de Batxillerat de l'INS Castellar un taller gratuït de relaxació

Dijous 7 d'octubre de 2021

La proposta, que rep el nom “Relaxa’t”, es durà a terme properament també a l'INS Puig de la Creu

L'Ajuntament de Castellar, a través de Castellar Jove, ha portat a l'INS Castellar un taller de relaxació que s'ha organitzat a partir de la demanda d'una part de l'alumnat interessat a conèixer eines de relaxació i tècniques diverses relacionades amb la gestió de les emocions i l'estrès.

El taller s'ha impartit al mateix centre educatiu, i l'han realitzat alumnes de 2n de Batxillerat, tenint en compte que en aquest curs el volum de feina i la demanda d'estudi s'intensifiquen davant la proximitat de les proves d'accés a la universitat.

Així, l'objectiu de la proposta, batejada amb el nom “Relaxa’t”, és dotar els i les joves d'eines i recursos que facilitin el benestar emocional i psicològic derivat d'una situació concreta d'estrès. En aquest cas, l'alumnat ha escollit realitzar un taller sobre dinàmiques corporals i el seu benefici en la millora de l'estat d'ànim, que ha impartit una professional que treballa el cos i l'espai tot fusionant-los amb el moviment i el treball de les emocions.

Des de Castellar Jove s'està treballant perquè la iniciativa “Relaxa’t” es pugui dur a terme properament també a l'altre centre públic castellarenc que imparteix Batxillerat: l'INS Puig de la Creu.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

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