

# Dia Mundial de la Salut Mental

## OCTUBRE de 2022

### Cuidar el cos, cuidar la ment

## Taller d'entrenament en benestar emocional



**Divendres 7**  
10.00h

### Estima't

Rutina d'autoestima  
**Espai Comunitari Can Luna**  
Ctra. Nova, 28 - 08530 La Garriga

**Divendres 14**  
10.00h

### Aprèn a desconnectar la teva ment

Rutina de relaxació  
**Espai Comunitari Can Luna**  
Ctra. Nova, 28 - 08530 La Garriga

**Dilluns 17**  
10.00h

### Trencant bucles

Rutina en gestió de pensaments  
**Espai Comunitari Can Luna**  
Ctra. Nova, 28 - 08530 La Garriga

**Dimarts 25**  
10.00h

### A dormir

Rutina de la son  
**Espai Comunitari Can Luna**  
Ctra. Nova, 28 - 08530 La Garriga



Adreçat a persones adultes majors de 18 anys  
**Inscripcions contactar amb el taulell  
d'admissions del CAP La Garriga**

**Organitza:** Equip d'Atenció Primària La Garriga

**Col·labora:**