

# EL HYPE DE LES EMOCIONS

Tallers de benestar emocional per a joves

**Tardor 2024**

## El Hype de les emocions

Potencia el teu benestar emocional

**Data:** 10/10/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** Torre Muntadas

## Quin és el teu MOOD?

Coneix l'univers de les emocions

**Data:** 17/10/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** Torre Muntadas

## El Chill: Et distreus o et relaxes?

Tècniques per equilibrar-te

**Data:** 24/10/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** Torre Muntadas

## Em frustró "luego existo"

Com tolerar la ràbia i no 

**Data:** 07/11/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** Torre Muntadas

## "Mucho vicio, pocas nueces"

"Enchufa" la teva energia positiva

**Data:** 21/11/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** SAÓ Prat

## Fortaleses, us necessito!

Descobreix la teva fortalesa interna

**Data:** 28/11/24

**Hora:** 18 - 19:30 h

**Lloc:** SAÓ Prat

joves.prat.cat



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

**INSCRIPCIÓ GRATUÏTA** a [llo@joves.prat.cat](mailto:llo@joves.prat.cat), per WhatsApp al **638 924 976**, per telèfon al **93 478 50 77** o presencialment a El Lloro, Serveis de Joventut