

ressò mont-rogenç

TALLER DE GESTIÓ EMOCIONAL ORGANITZAT PER “DEIXA'T ABRAÇAR”
22/2026

Miquel Anguera, “Beatet”

31-01-2026



El passat dissabte 24 de gener, a 2/4 d'11 del matí, l'associació local “Deixa't Abraçar” va organitzar un taller de gestió emocional a la Casa de Cultura Agustí Sardà, amb el subtítol “Connecta amb el teu ésser”. Els/les sòcies/socis van col·laborar amb 5 € i els/les que no ho eren amb deu.

Dit taller tractà de com hem de gestionar les nostres emocions, conèixer els valors que ens identifiquen i que per a nosaltres són irrenunciables. També es va parlar de la gestió que hem de fer del temps per cuidar-nos i ser coherents amb nosaltres mateixos.

Vuit foren les persones que es van aplegar a la Casa de Cultura que van resumir la trobada que fou molt enriquidora i que dites trobades sempre busquen donar eines a les persones per poder entomar i superar els cops que, inexorablement, ens dona la vida.

