

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Divendres 12 d'abril de 2019

Taller

## **Taller d'hàbits saludables: “Benestar i descans per a adults”**

A càrrec de Georgina Santiveri i Christine Woodward, d'Osteopatia Castellar.

Proposta adreçada a tota la família.

El son, juntament amb la dieta, l'exercici i el benestar emocional, és un dels pilars de la salut. El son regula i repara l'organisme, té un paper essencial en el sistema endocrí i immunològic, i ens protegeix de malalties mentals i metabòliques. Una quantitat o qualitat de son inadequades tindran un impacte negatiu en la nostra salut.

Durant aquest taller volem fer una breu explicació de la fisiologia i les fases del son. Volem explicar què passa al cos mentre dormim, què pot estar alterant i desequilibrant el nostre descans, donar eines i consells per millorar el descans i eliminar l'insomni, explicar en què consisteix una visita amb l'osteòpata i com pot millorar el patró del son.

Es farà un breu taller pràctic on es demostraran tècniques de relaxació.

**Horari** | De 17.30 a 18.45 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Sala d'Actes d'El Mirador

**Programa** | [Setmana del Benestar](#)

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