

**Cos, moviment i salut.
Connexió i millora del
benestar**

5è TASTET DE FORMACIÓ

26 de febrer de 2019,



Cos, moviment i salut. Connexió i millora del benestar

El cos

El moviment és vida tal i com diria Maria Fux.

El cos mostra la vida i el seu estat de salut a través del moviment.



Cos, moviment i salut. Connexió i millora del benestar

El cos

El cos manifesta el seu estat a través del moviment.

El moviment pot ser una eina de connexió i de expressió del nostre **estat físic i psicològic**.



Cos, moviment i salut. Connexió i millora del benestar

**El moviment és
salut.**

**El moviment no
només és vida....**

**El moviment
produeix salut....**

**Millora l'estat de
salut...**



Cos, moviment i salut.

Connexió i millora del benestar

**El moviment pot
millorar l'estat físic.**

**El moviment
pot ser un element de
comunicació social....**

**El moviment pot
connectar-nos amb
el nostre interior....**

**El moviment pot millorar
l'estat cognitiu...**



Moltes gràcies

Si voleu rebre més informació,
poseu-vos en contacte amb ACRA.
formacio@acra.cat
93.241.78.40

