

**TMB Saludable**

# loga control estrès

**Lloc:** Sala Gaudí-Sagrada Família  
**Dies:** Els dijous 11/04, 16/05 i 13/06/2019  
**Horari:** Matí de 9.30 a 10.30  
Tarda de 16.30 a 17.30 hores

Les places son molt limitades i s'adjudicaran per rigorós ordre de petició.

Les persones interessades a participar en el curs cal que enviïn un correu electrònic a: [dcavalle@tmb.cat](mailto:dcavalle@tmb.cat) amb còpia a [arodriguez@tmb.cat](mailto:arodriguez@tmb.cat)

Aprèn a controlar els teus pensaments i redueix els efectes de l'estrès en la teva vida, elimina tensions i aconsegueix major equilibri intern.



Transports  
Metropolitans  
de Barcelona