

Benestar emocional ESPAI SACRA



Un racó de benestar i creixement personal

Nascut fa més de deu anys, Espai Sacra és una entitat sense ànim de lucre compromesa amb el benestar emocional i el creixement personal. Va ser fundat per un grup de professionals que tenen molt clara la seva missió: proporcionar accés a activitats que beneficiïn el benestar emocional a persones i col·lectius desfavorits.

L'enfocament holístic d'Espai Sacra es tradueix en les seves àrees ben definides: Docent, Terapèutica, d'Activitats i de Projectes Socials i Comunitat. Tot i això, destaquen la importància de generar espais comuns i interactius entre àrees, prioritzant sempre

les necessitats dels usuaris. Aquesta col·laboració entre terapeutes, talleristes i professors garanteix una mirada global en l'acompanyament dels participants.

Les teràpies no només proporcionen beneficis físics i emocionals, sinó que actuen com a pont per altres activitats com el ioga, la meditació i el txi-kung. Amb més de 40 classes setmanals personalitzades, els participants reben atenció individual, independentment del seu nivell o necessitats específiques.

La vocació social d'Espai Sacra es manifesta a través de projectes solidaris i esdeveniments que han donat suport a més de 30 iniciatives socials en diferents àmbits.



El local està situat al carrer de la Independència, 95 i el seu número de telèfon és el 722 30 89 30.

www.espaisacra.com

Agenda

Mirada interior

Ensenya als infants a mirar cap endins i els acompanya a créixer connectats amb els seus recursos interns, explorant el seu món interior amb profunditat.

Educació emocional

Dota als infants d'eines essencials per trobar la calma i gestionar les seves emocions de manera saludable, amb autonomia i harmonia.

Consciència plena

Encoratja als infants a viure plenament el moment present, fomentant el desenvolupament de la concentració i l'atenció plena.

Cultivant la gratitud

Cada sessió inclou activitats i reflexions on els infants aprenen a cultivar la gratitud envers si mateixos, els altres i el món, fomentant una perspectiva positiva i agraïda cap a la vida.

Consulta tot el programa "Mirant cap endins"



**ESPAI SALUT I BENESTAR
ESTER XAPELLÍ**
Carrer del Passeig, 3
937 504 782 - 617 336 113
www.esterxapelli.com
@esterxapelli



PROPS ESTUDI DE IOGA
Carrer Isaac Peral, 45
691 788 491
www.propsestudi.com
@props_estudi



ACUHEALTH
Ctra. de Montcada, 147
640 808 538
www.acupunturaterrassa.com



ARRELS YOGA
Programa "Mirant cap endins". Educació emocional i mindfulness.
Presentació: dj. 1/02 (18.00 h)
al Teatre Principal
678 332 499
www.arrelsyoga.es



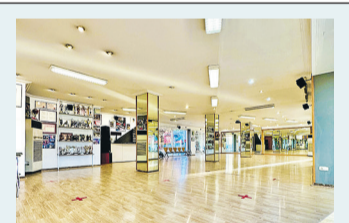
ESPORTS KÑERA
C/ Voluntaris Olímpics, 75
935 372 050
@sportsknera
www.kñerarunning.es



ZENTRIC - ESTUDI DE COS I MOVIMENT
C/ Sant Llorenç, 14
676 794 590
www.zentricpilates.com
@zentric_estudi



GEO BOULDER
Carrer Murillo, 18
605 940 239 / 930 246 360
www.geoboulder.es



AMICS DEL BALL
Carrer del Tren de Baix, 51,
davant Estació d'autobusos
673 085 960
www.amicsdelballterassa.com
@amicsdelball



**ESTHER AMORÓS -
NATURÒPATA**
Recupera el teu equilibri natural
669 707 948
essencialsamoros@gmail.com
www.ester-amoros.com
@essencialsamoros



SQUASH 4
Carrer de la Rasa 72
937 889 008
squash_4@hotmail.com
www.squash4.com
@gimnas_squash4

La foto de la setmana



L'Associació Espai Sacra, neix l'any 2014, amb el propòsit de millorar el benestar emocional de persones i col·lectius desfavorits. Imparteixen setmanalment, classes, teràpies i activitats relacionades amb el creixement personal, el benestar emocional i les cures, amb més de 50 activitats a la setmana per a tothom.

www.connecterrassa.cat/comunitat/espai-sacra



Sabies que?

...a conneCTerrassa diposem d'una base de dades de més de 10.000 persones a qui informem cada divendres amb un butlletí electrònic.

Estem treballant en...

...en especials dedicats a advocats, salut, motor, gastronomia, habitatge, Carnes-toltes, preinscripcions centres escolars, ... T'ho podràs?

Entra a la web de ConneCTerrassa



Ets un professional o tens una empresa? Escaneja el codi QR i consulta la informació.