

---

## MONOGRÀFICS

---

---

### PERFUMS NATURALS

---

---

#### DIMARTS 4 D'ABRIL

De 17.30 a 19.30 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 12

---

Parlarem de les plantes aromàtiques i posarem en pràctica diferents tècniques per elaborar els nostres propis perfums i ambientadors naturals per a la llar.

---

### PROPIETATS MEDICINALS DE LES PLANTES

---

---

#### DIMARTS 11 D'ABRIL

De 17.30 a 19.30 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 12

---

Coneixerem les propietats de les plantes i quins beneficis obtenim quan les consumim introduint-les dins la nostra dieta.

---

### PERDRE LA POR A PARLAR EN PÚBLIC

---

---

#### DIVENDRES 28 D'ABRIL

De 19 a 21 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 12

---

Dirigit a les persones amb por a parlar en públic. Dissenyarem estratègies per enfrontar-nos a la por, per reduir les conductes defensives i eines per tenir seguretat davant del públic.

---

### ESTRATÈGIES PER CONTROLAR L'ANSIETAT DAVANT DELS EXÀMENS

---

---

#### DIVENDRES 26 DE MAIG

De 19 a 21 h

Preu: 9,95 €

Places màximes: 12

---

Dirigit a adolescents. Aprendre a afrontar l'ansietat, a reduir les conductes de rebuig a les avaluacions i a planificar el temps d'estudi.