martes, 07 octubre de 2025

Celebrem el Dia Mundial de la Salut Mental a la Biblioteca de Ciències de la Salut -Lleida-

El **10 d'octubre** se celebra el **Dia Mundial de la Salut Mental**, una jornada que recorda la importància de cuidar el benestar emocional i fomentar hàbits saludables. Des de les biblioteques volem destacar com la salut mental influeix en la capacitat d'atenció, concentració i gestió de l'estrès, especialment durant els períodes d'exàmens.

La **Biblioteca de Ciències de la Salut de Lleida** se suma a aquesta commemoració amb **tallers de respiració, meditació i relaxació**. Les sessions es faran a l'**Espai Inspira** [https://biblioguies.udl.cat/espai-inspira], un entorn diàfan, tranquil i relaxant, dissenyat per oferir als usuaris un moment de pausa i desconnexió.

En aquesta biblioguia [https://biblioguies.udl.cat/espai-inspira] trobareu les **diverses activitats gratuïtes** que es realitzaran el dia 10 a la Biblioteca de Ciències de la Salut de Lleida.

Us animem a **apuntar-vos** [https://udl-cat.libcal.com/calendar/bibliotecacienciessalut?t=d&q=Taller%20pr%C3%A0ctic%20de%20relaxaci%C] i reservar plaça!