

# La Jonquera acull el taller «La vida que vull», d'Edgar Tarrés

Inclou diferents càpsules amb les quals s'aborden temàtiques com el benestar, la felicitat i el futur

---

---

El professor de Benestar i Felicitat a la Universitat de Girona i la UNED de Pontevedra, el rosinc Edgar Tarrés, ofereix un curs al Centre Cultural Laporta de la Jonquera per donar eines als participants per millorar la seva vida. S'ha batejat com La vida que vull, i inclou diferents càpsules, que es desgranaran fins al març, on s'aborden diverses temàtiques. El taller es fa presencialment, des de dos quarts de vuit del vespre fins a dos quarts de deu de la nit, però si la situació sanitària no ho permet, es farà en línia. Cadascuna de les càpsules costa 5 euros.

Una de les càpsules va tenir lloc aquest passat dimecres dia 3 de febrer on es es va parlar de benestar. També està previst abordar altres aspectes com la felicitat (17 de febrer) reflexionant sobre què és una vida feliç, els elements de la felicitat, el poder de decidir, felicitat hedonista i eudemonia o una vida amb sentit. Altres càpsules del taller estaran dedicades a la creativitat (17 de març) i el futur que volem (24 de març). En aquest darrer s'abondarà l'emprenedoria, els hàbits, les actituds i formes de pensar, el disseny de vida marcant objectius o l'equilibri entre nosaltres i la societat.

Edgar Tarrés vol despertar amb aquest taller la curiositat i donar estratègies per desenvolupar el benestar, la creativitat i les inquietuds emprenedores per crear oportunitats que aporten valor personal i social.

Font del document:

[https://www.emporda.info/salut/2021/02/02/jonquera-acull-taller-vida-que/486471.html?utm\\_source=rss](https://www.emporda.info/salut/2021/02/02/jonquera-acull-taller-vida-que/486471.html?utm_source=rss)