

1,2,3 RESPIRA OTRA VEZ... Y RELAJA

Aprenderemos qué es el estrés para poder identificar la situación que lo provoca con mayor facilidad. Localizar zonas de tensión en nuestro cuerpo (autoconocimiento corporal) Y conocer e incorporar diferentes ejercicios de relajación y calma.

- Fecha: Jueves, 9 de Junio
- Hora: 10:00 a 13:00
- Lugar: C/ Ponzano, nº7, 2º planta

¡No te lo pierdas!

Llama al **915.912.420** o manda un correo a cuidadanas@fundacionmujeres.net