



YO CUIDO, TÚ CUIDAS, ELLA CUIDA, NOSOTRAS NOS DESCUIDAMOS

CEPI Arganzuela

17 y 24 de abril de 9:30-11:30 h.

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **¿Quién cuida de mí?** Hablaremos de cómo cuidarte tú también. Abordaremos pequeños hábitos que te ayuden a cuidarte mejor. 17/04/2026 de 9:30 a 11:30h
- **1,2,3...respira y relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés. 24/04/2026 de 9:30 a 11:30h

Lugar de celebración:

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

¿A quién va dirigido?

A mujeres que cuidan o han cuidado de otras personas. Si estás dejando o has dejado tus planes en pausa por cuidar. Si sientes que necesitas apoyo para compartir esa carga o volver a pensar en ti.

Plazas limitadas. Inscríbete

Fundación Mujeres



91 591 24 20 ext. 1022



cuidadanas@fundacionmujeres.es

CEPI Arganzuela

Ronda de Segovia, 34

El contenido de este material divulgativo es de responsabilidad exclusiva de Fundación Mujeres. La Comunidad de Madrid no es responsable del mismo.