



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

Sede Fundación Mujeres

C/ San Bernardo, 64

21, 22 y 23 de julio - De 10 a 12:30h

Aprovecha el verano para cuidarte

Talleres de autocuidado y empoderamiento:

- **1,2,3...Respira y Relaja** ¿Necesitas respirar? Aprenderemos técnicas para gestionar el estrés. 21/07/26 de 10-12.30 h.
- **Así soy, me veo, así me ven** Reflexionaremos sobre cómo nos autopercebimos y cómo nos ven los demás. Abordaremos la violencia estética y desarrollaremos herramientas para fortalecer la autoestima y el bienestar. 22/07/26 de 10-12.30 h.
- **EmocionArte** Exploraremos juntas cómo identificar, expresar y manejar lo que sentimos de forma sana y consciente. 23/07/26 de 10-12.30 h.


Lugar de celebración: Sede Fundación Mujeres
Calle San Bernardo, 64 2ª planta Madrid

¿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.

Información e inscripciones

Fundación Mujeres

 91 591 24 20 ext. 1022 y 1004

 cuidadoras@fundacionmujeres.es

**Plazas limitadas
Inscríbete**

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