

Taller **Respira**

Dirigido a personas que quieren ser protagonistas de su bienestar, y buscan recursos personales para manejar mejor las situaciones de dificultad.

Requisito:

Estar abiertos a probar cosas nuevas y hacer cambios en su estilo de vida.

**«Caja de herramientas»
para sentirme mejor:**

Relajación, actividades de atención plena (Mindfulness), yoga...

CUÁNDO

Cinco sesiones grupales:
Los jueves de 12:00 a 14:15 h.
Del 14 de marzo al 11 de abril de 2019

DÓNDE

En el Centro Municipal Integrado El Coto

DIRIGE

Toñi López:
Profesora de Yoga y Educadora Social.



Organiza Fundación Adsis.

Información Centro de Día, c/ Dindurra nº 19, bajo. Gijón
Teléfono 985 195 773
email toni.lopez@fundacionadsis.org
web www.fundacionadsisasturias.org

*El Taller Respira se enmarca
en el Área de Promoción de la Salud
de Fundación Adsis.*