Taller Respira
otoño 2019

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

Seis sesiones grupales de 11:30 a 13:30 h. los jueves:

- 24 y 31 de octubre
- 7, 14 y 28 de noviembre
- 5 de diciembre

DÓNDE

Fundación Adsis, Calle Dindurra 17, Gijón

DIRIGE

Toñi López:
Profesora de Yoga y Educadora Social.

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

Fundación adsis

Organiza Fundación Adsis.

Información Centro de Día, c/ Dindurra nº 17, bajo. Gijón
Teléfono 985 195 773 - 606 184 551
email toni.lopez@fundacionadsis.org
web www.fundacionadsisasturias.org

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar