

TALLER GRATUITO

TRABAJAR EL BIENESTAR PERSONAL

AÑOS
+65
URTE



DOAKO LANTEGIA

NORBERAREN ONGIZATEA LANTZEKO

¿Puedo mejorar el cuidado que hago hacia mí? ¿Cómo puedo autocuidarme? ¿Cómo hago frente a los pensamientos limitantes?

¿Cómo puedo hacer que mis relaciones sociales sean saludables y positivas?

Desde mi experiencia, ¿Qué puedo aportar a la sociedad? ¿Cómo lo hago?

Hobetzen ahal dut neure buruaren zaintza? Nola zaindu neure burua?

Nola egin aurre pentsamendu murriztaileei?

Nola eginarazi nire harreman sozialak osasungarri eta positibo?

Nire eskarmentutik, zer onura ekartzen ahal diot gizarteari? Nola egin dezaket?

Inscripciones A partir del día 18 de noviembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

Días 13, 15, 20 y 22 de diciembre

Horario 17:00 - 19:00

Lugar Civivox Ensanche Plaza Blanca de Navarra

Izen-emateak Azaroaren 18tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

Egunak Abenduak 13, 15, 20 eta 22

Ordutegia 17:00 - 19:00

Lekua Zabalguneko Civivoxa Nafarroako Blanca plaza

Antolatzaileak / Organizan:



Laguntzailea / Colabora:

