

TALLER GRATUITO

GESTIONAR EL ESTRÉS

DOAKO LANTEGIA

ESTRESA KUDEATZEA

AÑOS
+65
URTE



¿Cómo afectan nuestros pensamientos a nuestro estrés? ¿Qué hago para hacerles frente?

¿Cómo puedo controlar el estrés? Técnicas de relajación

¿Qué hago cuando me relajo físicamente pero no mentalmente?

¿Me puedo organizar mejor? Gestión del tiempo

¿Cómo puedo lograr el equilibrio mental?

¿Cuáles son los hábitos que debo tener para llevar una vida saludable?

Nola eragiten diote gure pentsamenduek gure estresari? Zer egin dezaket haiei aurre egiteko?

Nola eutsi diezaioket estresari? Erlaxazio teknikak

Zer egin dezaket fisikoki erlaxatzen banaiz baina ez mentalki?

Hobeto antola naiteke? Denboraren kudeaketa

Nola lor dezaket oreka mentala? Zein aztura izan behar ditut bizimodu osasungarria izateko?

Inscripciones A partir del día 14 de diciembre por orden de inscripción llamando al teléfono 948 24 30 40

Días 10, 17, 24 y 31 de enero

Horario 17:00 a 19:00

Lugar Civivox Condestable

Izen-emateak Abenduaren 14tik aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta

Egunak Urtarrilak 10, 17, 24 eta 31

Ordutegia 17:00-19:00

Lekua Civivox Kondestablen

Antolatzaileak / Organizan:

