

Pamplona te cuida



Gestionar el estrés

GRATUITO

- › **¿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?**

Taller dirigido a mayores de 65 años

DÍAS:

- 7, 14, 21 y 28 de marzo

HORARIO: 10:00 a 12:00

LUGAR: Local Intergeneracional
Santa María la Real (Calle Mutilva
Baja, 19)

INSCRIPCIONES:

por orden de inscripción
a partir del 14 de febrero llamando
al teléfono 948 24 30 40