

Iruñeak zaindu egiten zaitu



Estresa kudeatzea

DOHAINIK

- › 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? Denbraren kudeaketa
- › Nola lor dezaket oreka mentala?
- › Zein aztura izan behar ditut bizimodu osasungarria ezateko?

Adinekoentzako tailerra 65 urte

EGUNAK:

- Martxoak 7, 14, 21 eta 28

ORDUTEGIA: 10:00 - 12:00

LEKUA: Santa María la Realeko belaunaldien arteko lokala (Mutiloabeiti k. 19)

IZEN-EMATEAK:

Otsailaren 14tik Aurrera, izena emandako hurrenkerarekin bat, 948 24 30 40 telefonora deituta