



CALENDARIO

AGOSTO

Mes del *Cuidado Emocional*



Te invitamos a aprender a mejorar tu bienestar emocional con expertos que nos enseñan a trabajar en nuestro autocuidado. Haz una pausa en tus actividades cotidianas y dedica un momento para ti, te esperamos.

08

AGOSTO

16:00 hrs.

Taller de Hierbas Medicinales:
Las propiedades beneficiosas de la naturaleza para la familia.

22

AGOSTO

16:00 hrs.

Taller de Arte Terapia:
Expresando las emociones a través del arte. Técnica pintura en acuarela.

10

AGOSTO

17:00 hrs.

Taller de Autoestima:
Trabajemos la autopercepción sana y positiva.

24

AGOSTO

17:00 hrs.

Taller de Apoyo Emocional:
Estrategias para que el estrés no tome control de nuestra vida.

17

AGOSTO

17:00 hrs.

Taller de Vida en Pareja:
¿Cómo encontrar el equilibrio entre dos?

31

AGOSTO

16:00 hrs.

Charla Día internacional de la solidaridad: "Todos cuentan".

Durante todo el mes de agosto estaremos realizando **Pausas de Relajación** en todas nuestras sedes, donde los monitores enseñaran distintas técnicas para relajarnos en momentos de tensión o ansiedad.



INSCRÍBETE AQUÍ
o escanea el código QR