

CUIDA-T MUEVE-T QUIERE-T

Mayo 2021

SE RUEGA CONFIRMAR ASISTENCIA

JUEVES 13 DE MAYO

MINDFULNESS

M^a Ángeles García – psicóloga

CUANDO: 18:30h DONDE: SEDE DE LA ASOCIACIÓN

Es una práctica basada en la meditación. Consiste en prestar atención a los pensamientos, las emociones, las sensaciones corporales y al ambiente, sin juzgar si son adecuados. La atención se enfoca en lo que se percibe, sin preocuparse por los problemas, por sus causas y consecuencias, ni buscar soluciones.

OPCIONAL LLEVAR ESTERILLA

JUEVES 20 DE MAYO

ESPALDA SANA

Guillermo Palacio – fisioterapeuta

CUANDO: 17:30h DONDE: SEDE DE LA ASOCIACIÓN

Mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura de la espalda mediante ejercicios suaves y progresivos, lo que nos permitirá tener una mejor postura y una espalda sana.

OPCIONAL LLEVAR ESTERILLA

