

Taller de RESCATE EMOCIONAL



Conocerás técnicas de crecimiento personal y de relajación que te ayudarán a sostenerte con mayor lucidez y calma en estos tiempos de pandemia.

Aprenderás una manera natural de superar la ansiedad, la tensión y los miedos potenciando tus propios recursos personales.

+ Guiado por:

Belén Sancho Bacaicoa. Psicóloga de esta Mancomunidad.

+ Duración:

6, 13, 20, 27 de mayo y 3 de junio. Cinco jueves. Una sesión semanal de una hora y media durante 5 semanas.

+ Horarios y lugar:

Grupo mañanas: 10.00 a 11.30 h.
Grupo tardes: 17.00 a 18.30 h.

En el Ayuntamiento de la Cendea de Galar (Salinas de Pamplona).



+ Inscripciones:

Tfno.: 948310594 (por las mañanas).
Finalizan el día 30 de abril.

+ Por seguridad:

Cada grupo tendrá un máximo de 20 personas y es requisito imprescindible respetar el protocolo covid.