

# 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:

4, 11, 18, 25 y 30 de Marzo. Cuatro jueves y el último día, martes. Una sesión semanal de una hora y media durante 5 semanas.

## Horarios y lugar:

Grupo mañanas: 10 a 11'30.

Grupo tardes: 5 a 6'30.

Comienza el 4 de Marzo (jueves) del 2021 en la C/Real-10 del



## Inscripciones:

Tfno.: 948310594 (por las mañanas).  
Finalizan el día 24 de Febrero.

## Por seguridad:

Cada grupo tendrá un máximo de 15 personas y es requisito imprescindible respetar el protocolo covid.