

HABITOS SALUDABLES PARA MUJERES

2023

Alimentación Saludable

Gestión Emocional

Ocio

Caminatas

Bienestar Personal

Igualdad

Salud

Comunicación



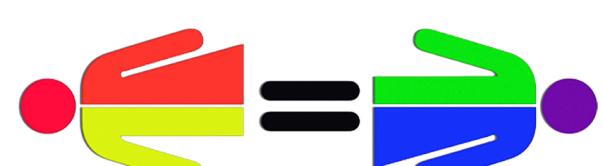
FEBRERO A JUNIO

MIÉRCOLES 9:30 H - 11:30 H

Organiza:



Ajuntament d'Altea
Regidoria d'Igualtat



Colabora:



Información e inscripciones:

igualtat@altea.es

abeltranc@cruzroja.es

Whatsapp: 627410219



www.altea.es

PROGRAMACIÓN DE FEBRERO A JUNIO

MIÉRCOLES 9:30 H - 11:30 H



1er Miércoles de cada mes

★ A vueltas con las emociones. Aprende a conocer y gestionar tus emociones. Toma las riendas de tus decisiones

2º Miércoles de cada mes

★ Igualdad y derechos de las mujeres. Taller abierto a toda mujer interesada en el tema.

3er Miércoles de cada mes

★ Alcanza la mejor versión de tí misma. Herramientas de autoconocimiento, empoderamiento, salud mental.

4º Miércoles de cada mes

★ Alimentación saludable; la mediación; comunicación...y mucho más!!

CAMINATAS, TODOS LOS MIÉRCOLES DE 17:00h a 18:30h

punto de encuentro:



Ajuntament d'Altea
Regidoria d'Igualtat

