

HABITOS SALUDABLES PARA MUJERES

2023

Alimentación Saludable

Bienestar Personal

Gestión Emocional

Igualdad

Ocio

Salud

Caminatas

Comunicación



FEBRERO A JUNIO

MIÉRCOLES 9:30 H - 11:30 H

Organiza:



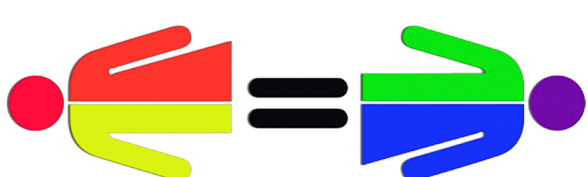
Ajuntament d'Altea
Regidoria d'Igualtat

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 Miercoles de cada mes

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

3er Miercoles de cada mes

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

4º Miercoles de cada mes

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

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

 Cruz Roja



Ajuntament d'Altea
Regidoria d'Igualtat

