

# RUMBO AL OPTIMISMO

## *Estilo de Vida Saludable*

Mindfulness  
Relajación  
Hábitos saludables

## Salud natural Desarrollo personal

**de 18:00 - 19:00 h.  
en el Centro Cívico**

**24**  
**Noviembre**

- **Inscripciones: Centro Joven centrojoven@villadeajalvir.es**
  - **Contacto: 91 884 31 87**



Comunidad  
de Madrid



## Fondos Europeos



Cofinanciado por  
la Unión Europea