

# RUMBO AL OPTIMISMO

## *Estilo de Vida Saludable*

Mindfulness  
Relajación  
Hábitos saludables

Salud natural  
Desarrollo personal

# 24

Noviembre

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

- Inscripciones: Centro Joven [centrojoven@villadeajalvir.es](mailto:centrojoven@villadeajalvir.es)
- Contacto: 91 884 31 87

