



TALLERES VERANO 2019 EL MEMBRILLO ADULTOS

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, YOGA,
TAI CHI, MINDFULNESS

DONDE: CENTRO SOCIAL

DURACIÓN: 1 HORA - **DÍAS:** MARTES Y JUEVES

PRECIO: 4 € POR PERSONA CADA TALLER Y CADA TURNO

HORARIO: MAÑANAS - 8:00 A.M. TARDES: 21:00

MÍNIMO: 6 PERSONAS

(CON MENOS PERSONAS, EL TALLER NO SE REALIZARÁ ESE DÍA)

RECOMENDADO TRAER ROPA CÓMODA

NO ES NECESARIO TRAER ESTERILLA

INSCRIPCIONES ANTES DE CADA TALLER EN LA TIENDA DE MARÍA

IMPARTE: ANA

PSICÓLOGA e INSTRUCTORA DE MINDFULNESS

Colegio Oficial de Psicólogos - Universidad de Brown

Colabora el Excmo. Ayto. de Las Herencias



CALENDARIO

JULIO

MARTES 2: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

JUEVES 4: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

MARTES 9: RESPIRACIÓN Y YOGA

JUEVES 11: RESPIRACIÓN Y YOGA

MARTES 16: RESPIRACIÓN Y TAI CHI

JUEVES 18: RESPIRACIÓN Y TAI CHI

MARTES 23: MINDFULNESS

JUEVES 25: MINDFULNESS

MARTES 30: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

AGOSTO

JUEVES 1: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

MARTES 6: RESPIRACIÓN Y YOGA

JUEVES 8: RESPIRACIÓN Y YOGA

MARTES 13: RESPIRACIÓN Y TAI CHI

JUEVES 15: MINDFULNESS

