# PROGRAMA DE BIENESTAR “RECUPERA TU VITALIDAD”.

## EMPODERA TU MENTE Y FORTALECE TU CUERPO.

Hábitos inteligentes en 10 semanas **con Maite Bermejo.**

- NUTRICIÓN. INTESTINO, MICROBIOTA, GESTIÓN DEL APETITO Y MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL.
- MENTE. PAUTAS PARA DISMINUIR LAS PREOCUPACIONES, ENTRENAR EL FOCO Y VIVIR EL PRESENTE.
- MOVIMIENTO. CLAVES PARA DISFRUTAR DE UN CUERPO ÁGIL Y FUNCIONAL.
- EMOCIONES. COMO MEJORAR LA QUIMICA EMOCIONAL Y LOGRAR ARMONIA INTERNA.

**¡ PLAZAS LIMITADAS!**

INFO E INSCRIPCIONES AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL.

TLF 680842220. aedlmadrigal@gmail.com

Excmo. Ayuntamiento de Madrigal de la Vera.

MANCOMUNIDAD INTERMUNICIPAL DE LA VERA

MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Pacto de Estado contra la violencia de género

# PROGRAMA DE BIENESTAR “RECUPERA TU VITALIDAD”.

## EMPODERA TU MENTE Y FORTALECE TU CUERPO.

Hábitos inteligentes en 10 semanas **con Maite Bermejo.**

- DONDE: MADRIGAL DE LA VERA. EDIF HERMANDAD S/N.
- CUANDO: TODOS LOS JUEVES DE 17:00H A 18:30.
  DEL 14 DE MARZO AL 23 DE MAYO.
- CUANTO: GRATUITO. FINANCIADO POR EL EXCMO.
  AYUNTAMIENTO DE MADRIGAL DE LA VERA.
- INSCRIPCIONES: AGENCIA DE EMPLEO Y
  DESARROLLO LOCAL.

**¡ PLAZAS LIMITADAS!**

INFO E INSCRIPCIONES AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL.
TLF 680842220. aedlmadrigal@gmail.com
Excmo. Ayuntamiento de Madrigal de la Vera

MANCOMUNIDAD INTERMUNICIPAL DE LA VERA

MINISTERIO DE IGUALDAD
SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Pacto de Estado contra la violencia de género