



# TALLER FEBRERO



Prevención del estrés y técnicas de relajación



Sábado 19 de febrero de 9:30 a 14 hs.

Contenidos: Técnicas de respiración, Prevención y control del estrés, Relajación, meditación y visualización, Habilidades sociales y Solución de problemas.

Grupos reducidos, solicita tu plaza en Sport club Reserva del Higuero Tel:952565761 O al 626353624.

Profesional a cargo: Olga Prieto Blanco. Psicóloga y máster en salud mental y técnicas psicoterapéuticas.

Precios: Abonado 20 euros/Externo 40 euros.