

# Taller: "El placer de cuidarme 4"

Monitora: **Beatriz Oliva**

*Relajación  
y respiración.*

*Cuidarse por placer  
y no por deber.*

*El disfrute de conocerse  
y de compartir en grupo.*

**Fechas: los miércoles**

**20 plazas por orden de inscripción**

7, 14, 21 y 28 de octubre  
4, 11, 18 y 25 de noviembre

**Horario: 9:15-11:15h.**

**Lugar: Polideportivo de Nava**

**Inscripciones:**

Plan Prevención Drogas

T 985716653

[adriana@lacomarcadelasidra.com](mailto:adriana@lacomarcadelasidra.com)

**Dirigido a Mujeres menores de 65 años**

organiza



Plan de Prevención de Drogas  
COMARCA DE LA SIDRA



colabora



Ayuntamiento  
de Nava

**Actividad gratuita**

