

# Taller: "El placer de cuidarme 6"

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**

5, 19 y 26 de octubre  
2, 9, 16, 23 y 30 de noviembre

Horario: 9:00-11:00 h.

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



**Actividad gratuita**

