

Jagoten

2021

## MINDFULNESS TAILERRA TALLER DE MINDFULNESS

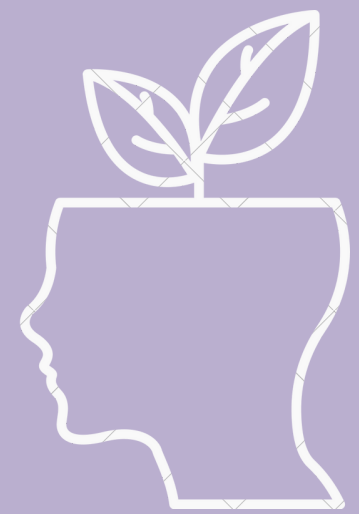
60 urtetik gorako pertsoneri, Jagole ez-profesionalei eta mendetasunen bat dutenen senideei zuzenduta. Estresa eta ongizate emozionala Mindfulness tekniken bitartez gestionatzen ikasteko tailer praktikoa.

*Dirigido a personas mayores de 60 años, personas cuidadoras no profesionales y familiares de personas dependientes. Taller práctico para gestionar el estrés y fomentar el bienestar emocional a través de técnicas de Mindfulness.*

DATA/FECHA Martiaren 23a, martitzena  
Martes, 23 de marzo

ORDUA/HORA 17:30- 19:30

NOLA PARTE HARTU?/¿CÓMO SE PUEDE PARTICIPAR? Bideokonferentzia



Aurretik izena emon behar da/ Es necesaria la inscripción previa  
Zalantzarik edo galderarik izan ezkerro / Para más información  
Aita Elorriaga 17, behea. Mungia.  
637.06.80.74



Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea  
Mancomunidad de Servicios Sociales



ARRIETA

BAKIO

BAKIO



GAMIZ-FIKA



LAUKIZ



MEÑAKA



MUNGIA