



# TALLER DE MINDFULNESS

En este taller de Mindfulness aprenderemos en grupo técnicas para reducir el estrés, la ansiedad y gestionar las emociones. Enfocado para mujeres adultas para trabajar el ámbito del empleo y bienestar que atañe directamente a la forma de relacionarnos, proyectarnos a la hora de buscar trabajo, presentarnos ante una entrevista de trabajo, etc.

- **SANTORCAZ**

10/06/2025 DE 18 45-20 15 EN CENTRO CULTURAL PL. DE LA CONSTITUCIÓN, 5.



- **NUEVO BAZTÁN**

12/06/2025 DE 18 00-19 30 EN CENTRO CULTURAL VALMORES C. RDA. DE MANCHESTER, 133



**APÚNTATE LLAMANDO A:  
695267922 DE 09:00-14:00**

**O**

**A TRAVÉS DE LOS QR A CONTINUACIÓN DE  
CADA MUNICIPIO**



**ACTIVIDADES COFINANCIADAS  
AL 40% POR PARTE DEL FONDO  
SOCIAL EUROPEO PLUS (FSE +)  
EN EL MARCO DEL PROGRAMA  
OPERATIVO DE LA COMUNIDAD  
DE MADRID 2021-2027**