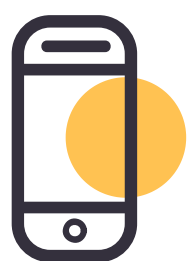




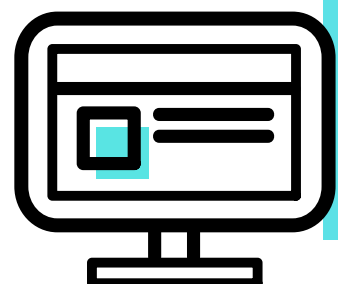
Gijón | Igualdad

FEMENINO Y PLURAL



¡ABIERTO EL PLAZO PARA INSCRIBIRSE!

INICIO: Junio 2021



DIRIGIDOS A MUJERES DE GIJÓN/XIXÓN

Tras la Covid-19 y la pandemia , desde Femenino y Plural queremos ayudar a las mujeres a recuperar y mejorar su calidad de vida

TALLERES ONLINE

- | | |
|--|--|
| 1 Gestión del estrés y toma de decisiones inteligente | L y X , 18:00 a 20.00
14 Junio - 07 Julio |
| 2 Resiliencia: cómo sobreponerse a la adversidad | M y J , 10:30 a 12.30
15 Junio - 13 Julio |
| 3 Pilares de la salud: estilo de vida saludable | L y X , 18:00 a 20:00
14 Junio - 07 Julio |
| 4 Entrenamiento de la memoria | M y J , 10:30 a 12:30
15 Junio - 13 Julio |



Grupos de 12-15 mujeres

16h (8 sesiones de 2h cada una)

Apoyo personalizado de una monitora para aprender a conectarse a la plataforma on line.

Inscripciones en los teléfonos: 985 18 36 20 / 16 33

o en el correo electrónico: oficinaigualdad@gijon.es

(Indicar nombre, datos de contacto y taller en el que desea participar)