

¿Qué es esto de la relajación? ¿Cómo me afecta?  
¿y cómo lo hago?

# Ganando Bienestar Mindfulness

**GARGANTA DE LOS  
MONTES**

**Sala de los espejos**

**15 de Octubre**

**10:30h / 12:30h**

**Inscripciones: LLAMANDO AL 918691053 O LOS MIÉRCOLES A  
LAS 12:30 EN EL AYUNTAMIENTO DE GARGANTA CON LA  
TRABAJADORA SOCIAL**



Actividad cofinanciada al 40% por el FSE + y la Comunidad de Madrid en el marco del programa operativo FSE + 2021-2027 y desarrollado en el marco del programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres del convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la entidad local para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.