

# TALLER DE MEDITACION CONSCIENTE

**DIA Y HORA: JUEVES (7 DE OCTUBRE) DE 11:00 A 12:00 H.**

**LUGAR: CENTRO DE FORMACIÓN (ENCIMA DE LA GUARDERÍA)  
COLABORA EL AYUNTAMIENTO DE SAN MIGUEL DEL**

**ARROYO**

**IMPARTE DÑA. MARTA AMO**



**La meditación  
consciente** aporta  
beneficios a través de la  
propia respiración.

Nos mejora nuestro  
estado físico y mental,  
como:

Ansiedad  
Angustia  
Dolores derivados del  
stress

**Teléfono de contacto:**

**636309097 - Marta**

