



## TALLER PARA COMBATIR EL ESTRÉS Y FOMENTAR EL SENTIDO DEL HUMOR

**Vva. de la Cañada, 8 de abril.-** La Concejalía de Mayores y Mujer organiza, un Taller de “Sentido del humor, técnicas antiestrés y relajación”. Se desarrollará desde hoy y hasta el próximo 25 de junio, todos los martes, de 17:30 a 19:30 horas, en el Centro Cívico El Molino (C/ Molino, 2). La actividad, abierta al público en general y especialmente al colectivo femenino, es gratuita.

### Objetivo

El objetivo de la iniciativa es dotar a las participantes de las técnicas necesarias para combatir el estrés: relajación, estiramientos musculares, yoga, risoterapia, parnayama (respiración), etc. Las personas interesadas pueden obtener más información e inscribirse en el Centro Cívico El Molino.