

## **ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN PARA LOS TALLERES DEL SUEÑO**

**Vva. de la Cañada, 10 de oct.-** La Concejalía de Mayores y Mujer organiza, en colaboración con la Comunidad de Madrid y patrocinado por la Caixa en el Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional, el taller titulado "Despertar con una sonrisa".

"Animamos a todos los villoveses a participar en esta actividad tan interesante, original y segura, ya que utiliza unas técnicas diseñadas por médicos y profesionales en la materia", afirma la concejal de Mayores y Mujer, M<sup>a</sup> del Tránsito Luis Hernández.

### **Técnicas del Dr. Estivill**

Durante la actividad, programada para los viernes 9, 16 y 23 de noviembre, se van a trabajar los hábitos del sueño a través de las técnicas creadas por el Dr. Estivill, mediante las cuales se ayudará a los participantes a conocer cuáles son las formas adecuadas de dormir bien, de conseguir bienestar y de ganar en calidad de vida mediante un buen descanso.

### **Información e inscripciones**

Las personas interesadas pueden obtener más información en el C.C. El Molino, (C/Molino, 2), en el teléfono 91 811 76 50 o a través de la página web [www.ayto-villacanada.es](http://www.ayto-villacanada.es).