

TALLER: ENTRENA TU MENTE PARA CAMBIAR TU VIDA

Está demostrada la relación que hay entre nuestros pensamientos y nuestras emociones. El cómo nos sentimos depende de los pensamientos, creencias acerca de nosotras /os mismas/os y del mundo.

Anímate a participar en este taller en el que trabajaremos: El poder interior: El poder de la palabra pensada y hablada y entrenamiento en reprogramación de pensamientos y creencias desadaptativos.

21 , 23, 28, 30 de mayo, 4, 6, 11 y 13 de junio
de 17.30-19.30 h.

CENTRO CULTURAL DE COLLADO MEDIANO

ES NECESARIO RESERVAR PLAZA HASTA COMPLETAR AFORO EN:
igualdad@mancomunidad-lamaliciosa.org / 638 10 33 89 / En el Despacho de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Collado Mediano los jueves de 9-14 h.

TOTALMENTE GRATUITO