

murcia se relaja

¿Estrés? ¡Aprendamos a solucionarlo!

murcia se relaja enseña técnicas sencillas a los ciudadanos de Murcia para aliviar los efectos de estrés. Cualquier persona, independiente de su edad, puede aprender estas técnicas y continuar practicarlas en casa para conseguir un estado de calma y serenidad y así prevenir síntomas crónicos que repercuten directamente en el estado de la salud.

**Sábado 16 de Octubre,
10.00-13.00 hrs.**

Lugar:

**IES FLORIDABLANCA,
Calle de Miguel Hernández, 5
30011 Murcia**

Precio 12€, camiseta incluida en el precio, si nos indicas tu talla con la inscripción hasta el 15 de septiembre!

Esta vez las plazas están limitadas!

Reserva hasta 50 personas en orden de inscripción en la cuenta [LA CAM 2090 0139 94 0001538139](https://www.lacam2090.com).

Ansiedad
Insomnio
Mal Humor
Dolor de cabeza
y más síntomas de estrés

Relajación corporal y mental
Respiración profunda
Buen descanso
Sin dolores corporales
y muy buen humor cada día

Traer ropa cómoda , esterilla o manta para el suelo y un cojín pequeño.

murciaserelaja@gmail.com

968 840193