

Aulas de benestar




De balde

Aprende a **xestionar as emocións**, mellorar as relacións e adquirir **ferramentas útiles** para o teu día a día.



Xestiona o estrés e as emocións



Mellora as túas relacións e a comunicación



Fortalece a autoestima e a confianza



Adquire ferramentas prácticas para o día a día



Aprende a relaxarte e coidarte



Conecta con outras mulleres e xera rede de apoio



Resolución de conflitos

Un espazo para ti.

Coida de ti, comparte e medra.



Perspectiva de xénero e apoderamento



LUGAR

Grupo 1 e 3:

Centro cívico social de Virxe do Mar

Grupo 2:

Casa da Mocidade



HORARIOS

Grupo 1: martes de 10:00 a 12:00 h

Grupo 2: martes de 16:30 a 18:30 h

Grupo 3: mércores de 19:00 a 20:30 h



De outubro (2026) a xuño (2027), ambos inclusive



PAZAS LIMITADAS

Grupos reducidos

Reserva a túa praza!



Apertura das inscricións:

9 de setembro

8:30 horas



Requisitos e como apuntarse

- Mulleres empadroadas en Narón.
- Terán preferencia as persoas de entre 18 e 60 anos.
- Solicitar formulario oficial dispoñible no Rexistro Xeral do Concello de Narón ou na sede electrónica.



MÁIS INFORMACIÓN



981 337 700
Ext.: 1108 / 1109 / 1125



Coidarte, compartir, medrar.  Ti tamén importas.