

Te ayudamos a sentirte mejor

Description

Taller de ejercicio físico controlado, relajación y meditación

Del **8 al 29 de mayo** de 2019. Todos los **miércoles de 10:00 a 11:00h.**

Taller gratuito con servicio de guardería.

TE AYUDAMOS A SENTIRTE MEJOR

Taller Gratuito de ejercicio físico controlado, relajación y meditación

IMPARTIDO POR INSTRUCTORA DE PILATES CERTIFICADA:
MAR KA - mar2019ka@gmail.com

CON SERVICIO DE GUARDERÍA

DEL 8 AL 29 DE MAYO DE 2019
MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00h.

Dirigido a

Mujeres de familias monoparentales,
mujeres víctimas de violencia de género,
mujeres inmigrantes y mujeres en general

Inscripciones

FFM Isadora Duncan
Avda. Reino de León 12 - E1 1º
24006 León :: Tfno: 987261449



Organizado por:
Federación de Familias Monoparentales
ISADORA DUNCAN
www.federacionfamiliasmonoparentales.es

Subvencionado por:



A través de:
unaf

- **Técnicas empleadas:** Pilates, estiramiento, relajación, meditación: nivel de iniciación.
- **Dirigido a:** Mujeres de familias monoparentales, mujeres víctimas de violencia de género, mujeres inmigrantes y mujeres en general.
- **Beneficia tu salud mejorando o eliminando:**
Dolor de cabeza, migraña, rigidez y dolor muscular en hombros, cuello y espalda, palpitaciones, alteración de sueño, alteración de apetito, desánimo, pensamientos repetitivos, falta de concentración, ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima... y mucho más.

Impartido por **instructora de pilates certificada:** Mar Ka – mar2019ka@gmail.com

Información en inscripciones en:

FFM Isadora Duncan

Avda. Reino de León 12 – E1 1º

24006 León :: Tfno: 987261449

Artículo original: Te ayudamos a sentirte mejor [Te ayudamos a sentirte mejor](#)

There are no comments yet.