

TALLERS DE GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Mitigar i prevenir els efectes de l'estrès és possible i crucial per al benestar comú. Aquest taller pràctic proporciona eines senzilles per poder regular l'organisme i així poder treballar i viure de manera plena.

Impartit per Mireia Matute, especialista en Gestió de l'Estrès



Data: 23 i 30 de gener de 2024

Horari: 17 a 19h

Lloc: Sala Santiago Mallafré del Col·legi de Metges de Tarragona
Via de l'Imperi Romà, 11 bis 43003 Tarragona

Inscripció amb aforament limitat i per rigorós ordre d'inscripció.

Apunta't
aquí!



<https://forms.gle/nv3GXbMGf1CZw68HA>



miremat11@gmail.com

Mireia Matute
Coach de Bienestar