



## Taller: 'Tarde de Mindfulness'

**Sientes estrés? tus pensamientos no paran? necesitas algo diferente?**

**Cuídate un poco más con nuestros talleres de atención plena, para conseguir centrarte, gestionar mejor tus pensamientos y emociones y disfrutar más de cada momento ¡ Apúntate ¡**

**Día/Hora** Martes 24 noviembre (19.00 a 20.00 h)

**Lugar** 'miCentro' el Cantizal: Calle Iris s/n (semiesq C. Wisteria)  
Las Rozas de Madrid

**Aportación** 10 euros

**Reservas** 637.217.953

**Cuidando  
Esamente**



**miCentro**