
PROGRAMA

TEMA 1: Respiración, clave el autoconocimiento y armonía / Ejercicios de activación y relajación corporal y mental.

Miércoles 2 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
BELLAVISTA Y LOS LEONES (EN C. BELLAVISTA)

Jueves 3 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
REPÚBLICA

TEMA 2: Emociones básicas y corporalidad.

Miércoles 9 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
BELLAVISTA Y LOS LEONES (EN C. BELLAVISTA)

Jueves 10 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
REPÚBLICA

TEMA 3: Estrategias de estudio y auto motivación / Gestión del tiempo y los recursos.

Miércoles 16 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
BELLAVISTA Y LOS LEONES (EN C. BELLAVISTA)

Jueves 17 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
REPÚBLICA

TEMA 4: Alimentación y Hábitos de vida saludables para potenciar el rendimiento/ Confección de una guía personal de autocuidado.

Miércoles 23 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
BELLAVISTA Y LOS LEONES (EN C. BELLAVISTA)

Jueves 24 de octubre de 15:00 a 17:00 horas
REPÚBLICA
