

TALLER DE AUTOCUIDADO

- **CONTENIDO:** FAVORECER EL AUTOCONOCIMIENTO, IMPULSAR EL CUIDADO DE LA SALUD CORPORAL Y EMOCIONAL, PROMOVER ESPACIOS QUE GENEREN BIENESTAR EMOCIONAL, MANEJO DEL ESTRÉS...

- **METODOLOGÍA:** ACTIVA Y PARTICIPATIVA, FAVORECEDORA DE UN PROCESO DE APRENDIZAJE EN GRUPO

- **SESIONES:** 4 SESIONES DE 1HORA Y MEDIA

- **DÍAS:** VIERNES 9, 16, 23 Y 30 DE MAYO

- **HORARIO:** TARDE (DEPENDE DE SI HAY DOS GRUPOS)

- **PARTICIPANTES:** POBLACIÓN MAYOR DE 18 AÑOS

- **LUGAR:** LOCAL EDIFICIO DE CORREOS

- **PLAZO PARA INSCRIBIRSE:** DEL 7 AL 11 DE ABRIL EN LA BIBLIOTECA

- **GRATUITO**