



# A IGUALDADE COMEZA EN MIN

Para mulleres maiores de 60 anos

2 SESIÓNS

## Mindfulness e ioga

Anímate a descubrir e coñecer o teu propio corpo. Aprende a liberar tensións e conectar coas túas necesidades a través da respiración consciente e o movemento

8 E 29 DE MAIO

4 SESIÓNS

## Creando coas nosas mans

Ven facer as túas propias manualidades (bolsas de tea, lienzos, arxilla, macramé...) ao tempo que reflexionas e compartes experiencias e ideas con outras mulleres, creando rede

15, 22, 24 E 31 DE MAIO

**HORARIO 10:00 A 12:00 HORAS**

Inscripcións ata o 6 de maio no CIM (planta baixa do Concello) ou no teléfono 981 70 85 95

**PRAZAS LIMITADAS!**