

AUTOCONHECIMENTO

Para o bo trato

*Este obradoiro é un tempo para parar, para escoitarme...
Un espazo para sentirme ben na miña pel, dona da miña vida.
Para vivir feliz e en paz.*

OBRADOIRO

Interésanos ter ferramentas para previr a enfermidade e traballar en positivo pola nosa saúde... escoitar o noso corpo e aliviar as súas dores. Transformar as emocións negativas, sacar tensións e relaxarnos. Durmir mellor. Coidar e deixarme coidar. Colocarme no corpo da dignidade. Crear familia afectiva e relacións de bo trato... Queremos aprender a transformar o que non nos gusta ou nos manca na nosa vida, e gozar co que nos gusta e nos fai ben.

14 e 28 de febreiro
14 e 28 de marzo
11 e 25 de abril
9 e 23 de maio
6 e 20 de xuño
Horario: de 10h a 12h

Matriculación:
Para inscribirse no CIM,
chamar ao 986 701 227
antes do martes 7 de febreiro.

Facilitadora: **Tareixa Ledo Regal**
(formada en Autoconhecimento, Sexualidade
e Relacións Humanas en Terapia de Reencontro)



CONCELLO DE SOUTOMAIOR



**XUNTA
DE GALICIA**

VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA
ADMINISTRACIÓN PÚBLICAS E XUSTIZA
Secretaría Xeral de Igualdade



UNIÓN EUROPEA