



centro de la
mujer
Castilla-La Mancha

TALLER: MUJER Y BIENESTAR: REFUERZO COGNITIVO Y RELAJACIÓN.



Objetivo general:

Prevenir el envejecimiento cerebral y mejorar salud mental.
Potenciar el rendimiento de la memoria y aprender estrategias cognitivas básicas para mantener una vida saludable.

Objetivos específicos:

- Comprender el funcionamiento de la memoria y desarrollar estrategias que posibiliten mantener una memoria activa.
- Tomar conciencia de su propio cuerpo y aprender a relajarla
- Desarrollar una vida saludable., mejorar hábitos.
- Mejorar el estado psíquico. Estar tranquilas, serenas, conscientes.
- Identidad femenina y mensajes de género. Reflexionar sobre el aprendizaje recibido y la transmisión de roles a través de modelos familiares y la socialización como mujeres

EN DEFINITIVA, ENCONTRARNOS MEJOR

INSCRIPCIÓN:

Nombre y Apellidos:

Domicilio:

Fecha de nacimiento:

D.N.I.