



Del 13 de mayo al 29 de abril de 2025

TALLER DE BIENESTAR Y AUTOCAUIDADO FEMENINO

Información del evento

Lugar:

Centro de Formación

Inicio:

13 de mayo de 2025

Finalización:

29 de abril de 2025

Descargar imagen

1. El Autocuidado desde una forma holística, integral. 2. El Autocuidado emocional. 3. El Autocuidado emocional II. 4. Cuidar tu cuerpo, sana tu mente: la ciclicidad de la mujer. 5. El Autocuidado en las Habilidades sociales. 6. La Espiritualidad: mindfulness, meditación

Taller **Bienestar y autocuidado femenino**

Días 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de mayo
17 a 19h. Centro de Formación de Bormujos. Total 12 horas. *Plazas limitadas

Inscripciones gratuitas a partir del lunes 21 de abril en la Delegación de Igualdad (Hacienda Belén 1ª planta) en horario de 10 a 14h. o a través de correo electrónico a igualdad@bormujos.net



 Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad
INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

 Ayuntamiento de Bormujos

BORMUJOS PARA TODOS 

TALLER DE BIENESTAR Y AUTOCAUIDADO FEMENINO

Desde la Delegación de Igualdad te ofrecemos un taller en el que aprenderás:

autocuidado desde una forma holística, integral
autocuidado emocional
cuidar tu cuerpo, sanar tu mente
autocuidado de habilidades sociales
espiritualidad: mindfulness, meditación

Los días 13, 15, 20, 22, 27 y 29 de mayo
En horario de 17:00 a 19:00 horas
En el Centro de Formación

Inscripciones gratuitas A PARTIR DEL 21 DE ABRIL en la Delegación de Igualdad (Hacienda Belén, 1ª planta)
Horario de 10:00 a 14:00 horas
Correo igualdad@bormujos.net

