

DIMARTS, 7 DE MARÇ

De les 17.15 a les 18.45h a l'Espai Rocaguinarda

**Dia
Internacional
de la Dona**

Olost 2023



TALLER EMOCIONAL PER LA DONA

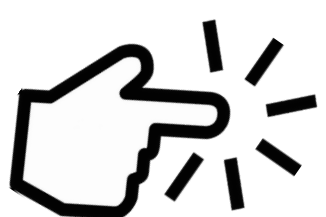
A càrrec de Meritxell Marondo

Educadora emocional i formadora en desenvolupament del benestar

En aquest taller ens donarem espai a nosaltres mateixes per cuidar-nos, prioritzar-nos i posar-nos al centre. Veurem com trobar moments en el nostre dia a dia per cuidar-nos més i millor, petits canvis que ens permetin tenir una millor cura de nosaltres i de les nostres necessitats. Observarem com podem anar un pas més enllà en la pròpia cura. S'explicaran les 5 competències emocionals i practicarem algunes eines per desenvolupar-les.

Inscripcions fins el 3 de març

a l'Ajuntament o al formulari:



<https://forms.gle/HGMMWNgftNaf9Nms5>

**Activitat
Gratuïta**

+ Info a **www.olost.cat**



Ajuntament
d'Olost



Diputació
Barcelona