



## ¿QUÉ HAREMOS?

Actividades de:

- Braintraining. (entrenamiento cerebral)
- Entrenamiento físico.
- Consejos nutricionales.
- Salud y mujer.
- Psicología y bienestar.
- Manejo de móvil y aplicaciones.

## ¿CUÁNDO EMPEZAMOS?

Empezaremos el **19 de Abril** y tendrá una duración de **3 meses**

## ¿CUÁNDO ME APUNTO?

del **7 al 12 de abril**  
En la comarca,  
en los teléfonos:

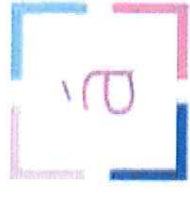
**976 61 23 29 o 622 61 02 48.**  
de 8:00 a 13:30

**Preguntar por Esther Benedí**  
Plazas limitadas por orden de inscripción.

Actividad gratuita

Financiada en su totalidad  
por:

**Comarca Ribera Alta del Ebro**



àgil-mente

# ESPACIO MUJER



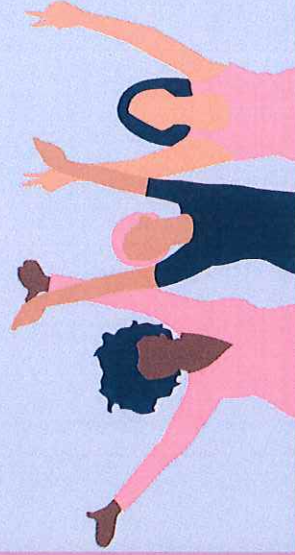
PROGRAMA DE  
ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y  
BIENESTAR GLOBAL EN  
MUJERES

## OBJETIVO

Actuar sobre la promoción de la salud y el bienestar mental y físico de la mujer.

## REQUISITOS

- Tener menos de 60 años
- Tener un teléfono móvil



## NUESTRA VISIÓN

**Espacio mujeres, es un proyecto ideado, casi en su totalidad por y para mujeres, estamos enfocados en brindar, a través de diferentes actividades, un mejor crecimiento personal y profundizar en un más efectivo aprendizaje de las necesidades del cuerpo, de la mente y de las emociones**

¿Te imaginas poder realizar una actividad desde casa, de manera sencilla, cómoda y sin horarios?

## NUESTRA METODOLOGÍA

### ¿Cómo lo hacemos?

Nuestro proyecto va de la mano de las nuevas tecnologías, somos conscientes de que la falta de tiempo o las obligaciones son una causa objetiva de dejar de participar en actividades de desarrollo personal, nosotras, tenemos la solución. Diariamente te hacemos llegar a tu móvil contenidos interesantes, consejos, trucos... haciendo que la divulgación sea parte de tu entretenimiento.

### ¿Va a ser positivo para mí?

¡¡Por supuesto!! Nosotras iremos resolviendo tus dudas, irás aprendiendo un montón de cosas que te resultarán útiles e incrementaran tu bienestar.

