Cada mes tendrás un viernes en el que poder dedicar dos horas a pararte un momento y desconectar de aquello que te agobia y no te deja tiempo. En estas horas te podrás sentar, compartir lo que necesites con otras personas en un espacio seguro y practicar actividades de respiración, relajación y meditación.

Dirigida a adultos que se encuentren una situación laboral y/o de estudios estresante y no puedan hacer actividades semanales para relajarse, pese a que les gustaría.

Con esta actividad, no solo tendrás ese momento al mes para desconectar estando contigo, sino que aprenderás ejercicios para practicar y adaptar a tu día a día.

VIERNES EN LOS QUE SE REALIZARÁ LA ACTIVIDAD

- 24 DE OCTUBRE
- 21 DE NOVIEMBRE
- 19 DE DICIEMBRE
- 23 DE ENERO
- 13 DE FEBRERO
- 27 DE MARZO
- 10 DE ABRIL
- 8 DE MAYO
- 5 DE JUNIO