

viernes, 27 de enero de 2023

# ¿Quieres aprender a relajarte y a controlar tu estrés??

**TALLER DE CONTROL DEL ESTRÉS Y RELAJACIÓN**

**“Aprende a expresar y controlar las emociones”**

**Con Salud Perdiguero Camacho**

**Martes 31 de Enero, a las 17:00 h**  
**en el Centro de Formación**

Junta de Andalucía  
Comunidad de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación

DIPUTACIÓN DE HUELVA  
OBJETIVOS SOSTENIBLES

[p://www.sanbartolomedelatorre.es/export/sites/sanbartolome/es/.galleries/2020/326894855\\_1468610370333531\\_2146780060134572861\\_n-1.jpg](http://www.sanbartolomedelatorre.es/export/sites/sanbartolome/es/.galleries/2020/326894855_1468610370333531_2146780060134572861_n-1.jpg)

¿Quieres aprender a relajarte y a controlar tu estrés??

El próximo martes, 31 de enero, la formadora Salud Perdiguero te enseñará técnicas para lograrlo.

No faltes!!! Te esperamos!!!