

Servicios Sociales y Mujer

[Presentación](#)

[Noticias](#)

[Prestaciones técnicas](#)

[Prestaciones materiales](#)

[Prestaciones económicas](#)

Detalle de noticia

01/06/2021

LA MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES "LAS VEGAS" INAUGURA SU ESCUELA DE BIENESTAR CON SESIONES VIRTUALES GRATUITAS

Desde la Mancomunidad Intermunicipal de Servicios Sociales "Las Vegas", se pone en marcha la Escuela de Bienestar dentro del Convenio de Promoción de la Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres 2021.

El objetivo de esta Escuela es incentivar el bienestar físico y emocional de las mujeres y generar un espacio de autocuidado grupal donde poder expresarse y sentirse bien. En ella se abordarán diferentes temáticas en sesiones periódicas a lo largo de todo el año.

En los talleres que se realizarán en la Escuela de Bienestar aprenderemos las herramientas necesarias para enfrentar el estrés y reducir la ansiedad, sentiremos ese impulso positivo que nos empuje y aporte la energía suficiente para finalizar nuestros propósitos; aprenderemos a conocer nuestro cuerpo desde todos los ámbitos e intentaremos definir el significado de nuestra felicidad.

? ¿Cómo se desarrollarán las sesiones?

Las sesiones se desarrollarán en formato virtual, serán gratuitas y tendrán una duración de dos horas. Cada taller será independiente y te podrás apuntar individualmente a cada uno de ellos.

? ¿A quién va dirigido?

A todas las mujeres de la Mancomunidad Intermunicipal de Servicios Sociales "Las Vegas" que residan en alguno de los seis municipios que conforman esta entidad (Ciempozuelos, Chinchón, Morata de Tajuña, San Martín de la Vega, Villaconejos y Titulcia)

? ¿Cómo me puedo inscribir?

- Con tu móvil, a través del código QR de la imagen que aparece arriba.

- Puedes también ver los contenidos e inscribirte en los talleres de junio en el siguiente enlace:

<https://forms.gle/B6ggUheiodsUWp18A>

- También puedes hacerlo mandando un email a:
lasvegasescuelabienestar@gmail.com

Por el momento están abiertas las inscripciones para las sesiones que se realizarán en el mes de junio. De manera gradual se irán publicando los contenidos a abordar en sesiones posteriores y se irán abriendo las inscripciones para participar en las mismas.

Escuela de Bienestar

ESCANÉAME



Espa
inca
bien
y em

PSICOMATIZACIÓN, CUANDO MI CUERPO HABLA 17 de junio

HAMBRE EMOCIONAL 23 de junio de 10:30 a 12:

AUTOSUGESTIÓN POSITIVA 1 de julio de 17:00 a 1

