



CONCILIACIÓN  
GESTIÓN DEL TIEMPO

TALLER PARA  
POBLACIÓN  
ADULTA

## TIEMPO PARA MÍ: TALLER DE RELAJACIÓN

Apúntate a este taller y disfruta de un tiempo para ti.  
Crearemos un espacio donde escuchar a nuestros  
cuerpos y aprenderemos ejercicios de relajación que  
nos permitan cuidarnos mejor.

6, 13 y 20 de MAYO

11 a 13H

CENTRO CÍVICO  
(RASCAFRÍA)

**IMPRESINDIBLE  
INSCRIPCIÓN HASTA EL 3  
DE MAYO EN EL NÚMERO  
DE TELÉFONO  
918691053/918691947**



Mancomunidad de  
Servicios Sociales  
Sierra Norte (Madrid)



La actividad está cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020. Eje 1 – Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral. Prioridad de Inversión 8.4: La igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral, remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.