

Te ayudamos a sentirte mejor

Taller de ejercicio físico controlado, relajación y meditación

Del **8 al 29 de mayo** de 2019. Todos los **miércoles de 10:00 a 11:00h.**

Taller gratuito con servicio de guardería.

TE AYUDAMOS A SENTIRTE MEJOR

Taller **Gratuito** de ejercicio físico controlado, relajación y meditación

IMPARTIDO POR INSTRUCTORA DE PILATES CERTIFICADA:
MAR KA - mar2019ka@gmail.com

CON SERVICIO DE GUARDERÍA

DEL 8 AL 29 DE MAYO DE 2019
MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00h.

Dirigido a

Mujeres de familias monoparentales,
mujeres víctimas de violencia de género,
mujeres inmigrantes y mujeres en general

Inscripciones

FFM Isadora Duncan
Avda. Reino de León 12 - E1 1º
24006 León :: Tfno: 987261449



Organizado por:
 **ISADORA DUNCAN**
Fundación de Familias Monoparentales
www.isadoraduncan.es - info@isadoraduncan.es

Subvencionado por:



A través de:



- **Técnicas empleadas:** Pilates, estiramiento, relajación, meditación: nivel de iniciación.
- **Dirigido a:** Mujeres de familias monoparentales, mujeres víctimas de violencia de género, mujeres inmigrantes y mujeres en general.
- **Beneficia tu salud mejorando o eliminando:**
Dolor de cabeza, migraña, rigidez y dolor muscular en hombros, cuello y espalda, palpitaciones, alteración de sueño, alteración de apetito, desánimo, pensamientos repetitivos, falta de concentración, ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima... y mucho más.

Impartido por **instructora de pilates certificada:** Mar Ka - mar2019ka@gmail.com

Información en inscripciones en:
FFM Isadora Duncan
Avda. Reino de León 12 - E1 1º
24006 León :: Tfno: 987261449

Artículo original: Te ayudamos a sentirte mejor [Te ayudamos a sentirte mejor](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)