

SARAIVA

UNIDAD  
DE APOYO  
FAMILIAR

# MINDFULNESS PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Sesión teórico práctica de  
introducción a la atención plena,  
técnicas de respiración y gestión  
emocional para el bienestar.

Imparte en Pontevedra:

**VICTORIA AMBRÓS**

Formadora Mindfulness para gestión de estrés en las  
organizaciones y personas.  
Creadora del Programa Destres.  
Profesora de Yoga.

Inscripción gratuita. Aforo limitado  
Reserva tu plaza en:

**18 Octubre**  
18.00h  
PONTEVEDRA

Don Gonzalo 8-10  
Pontevedra  
986104561

**19 Octubre**  
18.00  
MARÍN

Ezequiel Massoni 49  
Marín  
886 202 098

**20 Octubre**  
18.00h  
POIO

Avda. de Chancelas 8  
Combarro  
986 771 212