



TALLER DE MINDFULNESS

<p>Descripción del Taller</p>	<p>Te invitamos a desconectar del estrés diario y reconectar contigo mismo. Únete a nuestro taller de mindfulness y expresión corporal, donde aprenderás a mejorar tu bienestar a través de técnicas de atención plena y el movimiento consciente. No necesitas experiencia, solo ganas de disfrutar el momento presente y liberar tu cuerpo y mente.</p> <p style="text-align: center;">¡Anímate a participar!</p> 
<p>Fechas:</p>	<p>Inscripción: Del 28 de Octubre al 07 de Noviembre Realización: Sábado 09 de Noviembre</p>
<p>Horario</p>	<p>Hora de inicio: 11:30 horas Hora finalización: 14:00 horas</p>
<p>Plazas Ofertadas</p>	<p>Nº de Plazas: 15</p>
<p>Lugar</p>	<p>La Caja Blanca Avda. Editor Ángel Caffarena nº 8</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Es recomendable acudir al taller con ropa cómoda, agua y esterilla de yoga o pilates.</p>
<p>Requisitos de participación / Acceso</p>	<p>Actividad destinada a jóvenes de 15 a 35 años.</p> <p>Los/as menores de edad deberán entregar, al inicio del taller, el modelo de autorización firmado por el responsable legal (padre, madre o tutor/a, acompañado de fotocopia del DNI del firmante).</p> <p>Para poder hacer inscripciones online hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a juventud@malaga.eu adjuntando copia del DNI e</p>



	<p>indicar un nº de teléfono.</p> <p>Se podrá acceder al taller hasta un máximo de 5 minutos pasada la hora prevista de inicio. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.</p>
Imparte	Evelyne Rigaud
Recordatorio	<p>Los/as jóvenes podéis realizar propuestas de iniciativas, relacionadas con la ocupación del tiempo libre, que fomenten el ocio educativo, la suma de esfuerzos y la implicación en proyectos que hacen ciudad. Las propuestas recibidas que finalmente sean seleccionadas, pasaran a formar parte de los Talleres BIJ.</p> <p>https://juventud.malaga.eu/es/actividades-y-programas-00001/banco-de-iniciativas-juveniles/</p>
Si necesitas más Información	<p>Puedes contactar con Más Animación: aeto@masanimacion.com</p> <p>Área de Juventud: juventud@malaga.eu</p>