



HÁBITOS SALUDABLES (y cómo lograrlo): **Alimentación y Manejo positivo del Estrés**

Contenido:

- Hábitos para una **Alimentación consciente y saludable**
- **Estrés:**
 - Cómo funciona, cómo te afecta.
 - Claves para un manejo saludable.
 - Técnicas para sentir más tranquilidad y energía en cualquier momento
- **Plan de acción personal**



“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo” (Albert Einstein)

Taller teórico-práctico para que aprendas desde tu propia experiencia.

Lugar: Centro Essencia (Bajo Travesía Ana de Velasco. Nº 1, Pamplona)

Fecha: **Sábado 23 de Noviembre, de 10 a 14h**

Precio: 50 € (Si te inscribes antes del 20 de Noviembre: 45 €)

Imparte: Almodena Fernández (Enfermera y Antropóloga, Experto en Nutrición, Coach en Salud certificada, Practitioner PNL)

Grupo reducido: **Información y Reservas** en teléfono: **666 872 885**