



HÁBITOS SALUDABLES (y cómo lograrlo):

- **Alimentación Saludable**
- **Caminando del Estrés hacia el Bienestar**

Contenido:

- **Alimentación consciente y saludable:** alimentos, formas de cocinar, etc
- **Caminando del estrés hacia el bienestar:**
 - Toma de conciencia: primer paso hacia el cambio
 - ¿Miedo? Claves para entenderlo y transformarlo en valor.
 - Trabajando desde el cuerpo



“Si crees que funcionará, verás oportunidades. Si crees que no lo hará, verás obstáculos”(W. Dyer)

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

Fecha: **Sábado 25 de Enero**, de **10 a 14h**

Precio: 50 € (Si te inscribes antes del 22 de enero: 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**