Una charla en Elda para aprender a gestionar el estrés

21/04/2017



La Concejalía de Salud ha organizado una charla sobre la **gestión del estrés,** que se celebrará el próximo martes, **25 de abril,** a las 19:15 horas en la Fundación Paurides. La charla será impartida por Ana de Juan, coach certificada por la Asociación Española de Coaching y coach docente en la Universidad de Alicante. Esta charla de Ana de Juan se caracteriza por ser experiencial, es decir, no se trata de una conferencia al uso, sino que se aprenderán técnicas de relajación y gestión del estrés.

La edil del área, Nieves López, ha indicado que "teniendo en cuenta que en nuestros días vivimos inmersos en constantes escenarios de estrés, esta charla pretende darnos a conocer, de manera práctica y divertida, los secretos de nuestra mente y de las emociones, y aportarnos herramientas para vivir de un modo más saludable".