

# Actividades **gratuitas** para todos **los públicos.**

**Yoga Suave**

Variedad de yoga que pueden practicar todas las personas

**Paseos urbanos**

A buen paso mejoramos nuestra salud

**Taller de nutrición saludable**

Taller práctico de cocina saludable

**Taller de Mindfulness** “Una manera de reducir el estrés y mejorar nuestro bienestar”



**SaludableMente**

**!Ven y participa!** Infórmate en el Centro Social  
Isla de Cuba

ORGANIZA:



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE  
Concejalía de Acción Social

## Ficha de inscripción los talleres SaludableMente

Actividad	Días	Hora	Inscripción
Yoga Suave	Los viernes desde el 4/10 al 20/12	10:00 a 11:30	
Paseos Urbanos	Los lunes desde el 7/10 al 16/12	10:00	
Nutri-Taller	Miércoles 6,13,20 y 27 de noviembre	10:00 a 12:30	
Mindfulness	Del 20/11 al 16/01 miércoles y jueves	11:00 a 12:30	

- Marque con una cruz los talleres en los que desea participar
- Hay un número limitado de plazas para cada taller, se llenará el cupo por orden de inscripción



Nombre y apellidos \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Alicante a \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de \_\_\_\_

Firma