TALLER

"Taller de respiración general"

Servicio de ATENCIÓN PSICOLÓGICA uma.es

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Dirigido a:
La comunidad universitaria

Objetivos:
Enseñar a sus participantes una herramienta básica como es la respiración profunda, que les permita enfrentarse a situaciones estresantes y a reducir estados de ánimo negativo

FECHA TALLER:
13 de abril
HORARIO:
18:00 a 20:00
INSCRIPCIONES: sap@uma.es

ORGANIZA: SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
Vicerrectorado de Igualdad, Diversidad y Acción Social

GRATUITO