

# Aulas de benestar



  
De balde

Aprende a **xestionar as emocións**, mellorar as relacións  
e adquirir **ferramentas útiles** para o teu día a día.



Xestiona o estrés  
e as emocións



Mellora as túas  
relacións e a  
comunicación



Fortalece a  
autoestima e a  
confianza



Adquire  
ferramentas  
prácticas para o  
día a día



Aprende a  
relaxarte e  
coidarte



Conecta con outras  
mulleres e xera  
rede de apoio



Resolución  
de conflitos

Un espazo para ti.

Coida de ti, comparte e medra.



Perspectiva de xénero  
e apoderamento



## LUGAR

### Grupo 1 e 3:

Centro cívico social  
de Virxe do Mar

### Grupo 2:

Casa da Mocidade



## HORARIOS

**Grupo 1:** martes de 10:00 a 12:00 h

**Grupo 2:** martes de 16:30 a 18:30 h

**Grupo 3:** mércores de 19:00 a 20:30 h



De outubro (2026)  
a xuño (2027), ambos inclusive



## PAZAS LIMITADAS

Grupos reducidos

**Reserva a túa praza!**



Apertura das  
inscricións:

**9 de setembro**

8:30 horas



## Requisitos e como apuntarse

- Mulleres empadroadas en Narón.
- Terán preferencia as persoas de entre 18 e 60 anos.
- Solicitar formulario oficial dispoñible no Rexistro Xeral do Concello de Narón ou na sede electrónica.



## MÁIS INFORMACIÓN



981 337 700  
Ext.: 1108 / 1109 / 1125



Coidarte, compartir, medrar.  Ti tamén importas.

GRUPOS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA  
PERSOAS CON ENFERMIDADES CRÓNICAS

# Saúde activa

Un  
espazo  
para ti!



Mellora  
a mobilidade



Aprende a  
relaxarte



Coida do  
teu corpo



Gaña  
benestar



Comparte con  
outras persoas



Adquire  
ferramentas para  
o día a día



**Apertura das  
inscricións:**

**9 de setembro**

8:30 horas

**Prazas limitadas**



**Lugar e grupos**

- Martes e xoves de 12.00 a 13.00h no centro cívico social de Virxe do Mar.
- Martes e xoves de 18.00 a 19.00h no C.R.A (Escola de Domirón).
- Martes e xoves de 19.00 a 20.00h no C.R.A (Escola de Domirón).



**Requisitos e como  
apuntarse**

- Persoas empadroadas en Narón.
- Que padezan algunha enfermidade crónica.
- Terán preferencia as persoas de entre 18 e 60 anos.
- Solicitar formulario oficial dispoñible no Rexistro Xeral do Concello de Narón ou na sede electrónica.



**Máis  
información**



**981 337 700**

Ext. 1125 / 1108 / 1109



Coidarte, moverte, compartir.

Ti tamén importas.