



# EL PRIMER PASO...

- Descubre la respiración
- Siente tu cuerpo
- Expande tu mente

## MINICURSO ANTIESTRÉS GRATUITO

Fechas: Martes 24 de marzo

Hora: de 19.30-21.00

Lugar: c/Eugenio 5, local, metro Pza. Castilla

Contacto: Pía 679 956 584

[www.elartedevivir.es](http://www.elartedevivir.es)

