

Nuevos talleres para mujeres embarazadas de Alcobendas en julio

POR **NUEVO IMPARCIAL** - 28 JUNIO 2024

El Ayuntamiento de Alcobendas, dentro de su *Plan de Natalidad*, ha organizado tres nuevos talleres para mujeres embarazadas en el mes de julio:

-Martes, 9 de julio, de 10 a 12 h. 'Mindfulness para embarazadas', que enseñará técnicas y herramientas de relajación.

(Inscripciones: desde el viernes, 28 de junio hasta el 8 de julio para empadronadas y del 3 al 8 de julio para no empadronadas)

-Martes, 16 de julio, de 10 a 12 h. 'Nutrición para embarazadas', con recomendaciones saludables y personalizadas de alimentación.

(Inscripciones: desde el viernes, 28 de junio hasta el 15 de julio para empadronadas y del 3 al 15 de julio para no empadronadas)

-Lunes, 29 de julio, de 18 a 20 h. 'Arteterapia para embarazadas', para experimentar a través de la expresión artística en el cuerpo y en la mente las diferentes sensaciones de las emociones

(Inscripciones desde el viernes, 28 de junio, hasta el 28 de julio para empadronadas y del 3 al 28 de julio para no empadronadas)

Los cursos se realizan en la Casa de la Mujer (Calle Málaga, 50) y se puede solicitar más información llamando al teléfono: 690865052 (Lunes y jueves de 15:30 a 20:30 h. y martes de 9:00 a 14:00 h.) o mandando un correo electrónico a la dirección: maternidadesalcobendas@gmail.com.

Las inscripciones pueden hacerse por teléfono llamando de lunes a viernes de 8.30 a 14.30 horas al 010 (desde Alcobendas) o al 91 296 90 88 (desde móviles o desde fuera de Alcobendas).

Hay servicio de canguro si fuera necesario avisando con antelación o exponiéndolo en la inscripción.