

# FOMENTO DEL BIENESTAR PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL EN MUJERES

## A TRAVÉS DE LAS ARTES ESCÉNICAS Y EL MINDFULNESS

La práctica de las artes escénicas, como el teatro o la danza tienen múltiples beneficios para la salud, ya que fomenta la creatividad, la expresión, la confianza y el trabajo en equipo. Por otro lado, el mindfulness es una técnica de meditación que ayuda a controlar el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros trastornos emocionales.

Combinar estas dos disciplinas puede ser una herramienta muy efectiva para fomentar el bienestar en mujeres. Además, estas prácticas pueden ser adaptadas a diferentes grupos y situaciones, lo que las hace accesibles para todas las mujeres, independientemente de su edad, condición física o situación personal.

En definitiva, el fomento del bienestar a través de las artes escénicas y el mindfulness puede ser una estrategia muy efectiva para promover la salud integral en mujeres y lograr una sociedad más equilibrada y saludable.

Grupo	Fechas		Horario
1	28 noviembre (martes)	30 noviembre (jueves)	18h a 20h
2	5 diciembre (martes)	7 diciembre (jueves)	18h a 20h
3	12 diciembre (martes)	14 diciembre (jueves)	18h a 20h

2 sesiones - 2 horas. Total taller: 4 horas.



