

El Ayuntamiento de Adra, a través de la concejalía de Participación Ciudadana, ha organizado un taller gratuito de 'Autoayuda y Bienestar', que comenzará este miércoles día 7, y que tiene como objetivo el desarrollo de habilidades por parte de los participantes con el propósito de generar un cambio significativo en su calidad de vida.

El taller será impartido por la psicóloga Ana González cada miércoles de 18:00 a 19:30 horas, en el seminario 3 del Centro Cultural de Adra y se prolongará hasta el próximo mes de junio. La inscripción puede realizarse en el propio Centro Cultural, en el horario del taller.

Está dirigido a toda aquella persona interesada en su desarrollo y crecimiento personal y a quienes deseen reducir el estrés físico y mental asociado a estados de desequilibrio, sufrimiento y enfermedad. También está destinado a aquellas personas que deseen aumentar su nivel de conciencia y autoconocimiento, desarrollarse como un ser integral y ayudarse a sí mismo y como consecuencia, a los demás.