

ESTRÉS ANSIEDAD

¿SABES IDENTIFICARLO?
¿QUIERES SOLUCIONARLO?

SÁBADO 17 DE NOVIEMBRE IZARRA CENTRE ERMUA
JORNADA PRESENTACIÓN CON NUESTROS EXPERTOS LOCALES

PROGRAMA DE MAÑANA

10:00 PRESENTACIÓN

del acto a cargo de ERMUAINNOVA.

10:30 - 11:00 COACHING

MEJORA TU PENSAMIENTO, MEJORA TU VIDA.

ISABEL SANTIAGO del ESPEJO DEL COACHING.

Experta en Coaching y PNL.

11:00 - 11:30. YOGA

LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN
EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.

MAITE UGARTEBURU. Experta en Yoga.

PAUSA CAFÉ COLOQUIO

12:30 - 13:00 BIODANZA

CONEXIÓN CON LA FORTALEZA INTERIOR

MENTXU ARJONILLA. Titulada por la INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Facilitadora de Biodanza.

13:00 - 13:30 PILATES

PILATES ANTIESTRÉS.

AMAIA CAPANAGA Y AMADEO GONZÁLEZ.

Profesores expertos de Pilates.

13:30 -14:00 NUTRICIÓN

ANSIEDAD. ¿QUÉ ES? ¿CÓMO DETECTARLO?
¿CÓMO SOLUCIONARLO?

CRISTINA GARCÍA

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

PROGRAMA DE TARDE

16:00 - 17:00 COACHING

TALLER PRÁCTICO

17:00 - 18:00 YOGA

TALLER PRÁCTICO

18:00 - 19:00 PILATES

TALLER PRÁCTICO

19:00 - 20:00 BIODANZA

TALLER PRÁCTICO



Ermua Innova

PRECIO DE LA ENTRADA

MEDIA JORNADA

Mañana o tarde..... **5 €**

JORNADA COMPLETA

Mañana y tarde..... **10 €**

VENTA ANTICIPADA

En IZARRA de 10:00 h a 14:00 h
y en ventanilla el día del acto.