

Uno de cada tres turistas que visitan Ermua procede de Francia

Los responsables de la oferta hotelera en la villa opinan que su mayor atractivo es que está a pocos minutos de todas las capitales vascas

■ AINHOA LASUEN

ERMUA. Uno de cada tres turistas que visitan Ermua procede de Francia. Esta es una de las peculiaridades que destaca el informe sobre el turismo elaborado por el Hostal Mérida en el municipio vizcaíno. Un año más, sobresalen por encima de todos los que provienen de Francia, que suponen por sí solos el 30,85%. A continuación se sitúan Alemania, Rusia, Reino Unido, Marruecos e Italia.

También se producen novedades a este respecto y hay que subrayar el aumento del turismo ruso, que ya apareció el año pasado y, aunque en menor medida, la llegada de visitantes de países menos habituales, como Serbia, Finlandia, Ucrania o Japón. En cuanto al turismo procedente del Estado Español, al Hostal Mérida llegaron en total 733 visitantes de las 17 comunidades autónomas.

Destacan Madrid (15,47%), Cataluña (14,52%), Castilla y León (10,18%), Comunidad Valenciana (9,77%) y Andalucía (6,92%), a los que hay que añadir un 16,55% de ocupación de personas del País Vasco.

El Hostal Mérida, en su balance de la ocupación turística de este verano en Ermua, constata que el dato más destacable es el mantenimiento de los buenos resultados de ocupación del pasado año. Cabe destacar que aumenta un 10% el número de pernoctaciones por viajero en sus instalaciones de la Avenida de Bizkaia, que pasa del 2,13 al 2,34, compensando el leve descenso de



Vista general de Ermua, que mantiene su atractivo turístico. ■ A. LASUEN

PROCEDENCIAS

► **Hostal Mérida.** España: Madrid (15,47%), Cataluña (14,52%), Castilla y León (10,18%). Del extranjero: Francia (30,85%), y a continuación Alemania, Rusia, Reino Unido, Marruecos e Italia.

► **Hotel Ermua.** Ocupación de un 70% en los meses de verano. Mayoritariamente parejas procedentes de la costa española mediterránea.

un 6% del número de entradas, de un total de 986 turistas en el verano de 2012 a 925 este año.

Comparando con los datos de 2012, destaca también el aumento de turistas procedentes del Estado Español, un 79,68%, y la disminución del porcentaje de extranjeros, que se ha situado ahora en el 20,32%. Estos últimos hacen un total de 188 turistas procedentes de 30 países de cuatro continentes.

Hotel Ermua

Los motivos principales por los que los turistas escogen el municipio de Ermua, según los responsables de los establecimientos hoteleros locales, serían «su ubicación estratégica para visitar el País Vasco y hallar aquí una buena oferta de alojamiento».

La ocupación del Hotel Ermua, que junto con el Hostal acapara el 100% de la oferta local, también ha sido satisfactoria para sus responsables. De hecho en los meses de julio, agosto y septiembre ha sido de un 70%. Hay que tener en cuenta que estas cifras mejoran las de anteriores campañas. «Ha ido mejor que el año pasado, sobre todo en agosto», afirmaban responsables de este servicio hotelero local.

El Hotel Ermua coincide con el Hostal Mérida en que «los clientes eran mayoritariamente parejas que venían a las dos capitales y aunque también se han prodigado los extranjeros, han sido muchos los españoles que nos han visitado. Eran sobre todo de la costa mediterránea», aclaran.

Concluye mañana el plazo para entregar centros de mesa a la AECC

■ A. LASUEN

ERMUA. Entre hoy y mañana se realizará la recogida del concurso de centros de mesa organizado por las voluntarias de la Asociación Contra el Cáncer de Ermua. La recogida se realizará de 11 a 13 horas y de 18 a 20 horas en Lobiano Kultur Gunea. Cada persona podrá presentar como máximo dos centros. A cada participante se le entregará un número que deberá presentar al recoger el premio.

El precio de los materiales empleados en la elaboración de cada centro no excederá de 12 euros. El jurado puntuará la originalidad, laboriosidad y elaboración artística de los mismos.

Los trabajos presentados se expondrán a concurso el próximo miércoles 18 de diciembre. A las 18 horas se procederá a la entrega de premios. Se descalificarán los centros que lleven acebo. Estos trabajos se expondrán los días 19, 20, 21 de diciembre, de 11 a 13 horas y de 18 a 20 horas.

Las personas participantes deberán dejar el centro a la organización hasta el final de la exposición, y luego estos pueden donarse para su posterior venta en beneficio de la AECC. La recaudación de la venta de los centros se empleará en investigación. Este año la Junta Provincial de Bizkaia ha conseguido recaudar, con otras actividades de Ermua y la provincia 276.000 euros.

Los proyectos de investigación en los que se actúa son varios. En resumen, se financian vacunaciones con 120.000 euros (metástasis concreta de cáncer de colon) y el estudio del papel de mecanismos en tumores malignos (150.000 euros). Para 2014 se prevé la ampliación de una beca post doctoral también para investigar en la lucha contra la enfermedad.

* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS
SOS DEIAK 112
DYA 943 464 622

HOSPITALES
Hospital Mendaro 943 032 800
Ambulatorio de Eibar 943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torrekua) 943 032 650
Ambulatorio de Ermua 943 032 630

POLICÍA MUNICIPAL
Eibar 943 708 424
Ermua 943 176 300

ERTZAINTZA

Eibar 943 531 700

BOMBEROS Toda la provincia 112

TRANSPORTES

Euskotren 902 543 210
Pesa Eibar 902 101 210
Bizkaibus 902 222 265

TAXIS

Eibar 943 203 071 y 943 201 325
Ermua 943 170 396

AYUNTAMIENTOS

Eibar (Centralita) 943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía) 010
Pegora 010
Ermua 943 176 322

CARTELERA DE CINE

EIBAR

COLISEO Merkatu Kalea, 2
Antes del anochecer 20.30
Pacto de silencio 20.30
Tres bodas de más 20.30

ERMUA

ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n
Bienvenidos al fin del mundo 20.30

COMUNICACIONES

AUTOBUSES

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 7.00*, 8.00, 8.30, 9.00*, de 9.30 a 13.30* cada hora y de 14.30 a 20.30 cada hora.
Sábados: 7.00*, 8.30 y de 9.30* a 19.30 cada hora.
Festivos: 8.30, 10.30*, 12.30, 13.30, 15.30, 17.30, 18.30, 19.30 y 20.35.
*Salida desde Ermua diez minutos antes

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 7.00, de 7.30 a 13.30 cada hora, 15.00*, de 15.30 a 18.30* cada hora, 19.30,

20.30 y 21.00*.
Sábados: 7.00, de 8.30 a 14.30* cada hora, de 15.30 a 20.30 cada hora, 21.00 y 22.00*.
Festivos: de 8.30 a 18.30 cada dos horas, 19.30, 21.00* y 22.00*.
*Llegada a Ermua

EIBAR-BILBAO (Autopista)

De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.

BILBAO-EIBAR (Autopista)

Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.

EIBAR-VITORIA

Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.
Festivos: 8.45, 12.45, 16.45, 20.45.

VITORIA-EIBAR

Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 7.15, 8.00, 12.00, 16.00 y 20.00.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.

EIBAR-PAMPLONA

Laborables: 7.45, 13.30 y 14.45.
Festivos: 7.45 y 18.00

PAMPLONA-EIBAR

Laborables: 11.00, 17.00 y 18.00.
Festivos: 11.00 y 21.00.

EIBAR-ARRATE

Sábados y laborables: 14.00.
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.

ARRATE-EIBAR

Sábados y laborables: 14.30.
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.

EIBAR-ELGETA

Laborables: 13.30 y 20.30.
Festivos: 12.00 y 19.00.

ELGETA-EIBAR

Laborables: 14.00 y 20.50.
Festivos: 12.30 y 19.30.

EIBAR-HOSPITAL MENDARO

Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.

HOSPITAL MENDARO-EIBAR

Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora y a las 21.55.
Sábados, domingos y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora y a las 21.55

TRENES

BILBAO-EIBAR

Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada

hora), 9.34 y 20.34.
Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.

EIBAR-BILBAO

Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.

ERMUA-BILBAO

Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.

SAN SEBASTIÁN-EIBAR

Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.

EIBAR-SAN SEBASTIÁN

Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.

FARMACIAS

EIBAR

De 9.00 a 22.00: Barandela (Ziriako Agirre. Amaña).

ERMUA

De 9.00 a 22.00: Cortina (Zubiaurre, 29).

EIBAR-ERMUA

Noche. De 22.00 a 9.00 horas: Barandela (Ziriako Agirre. Amaña. Eibar).

Tributo del Mendi Film al alpinismo polaco

■ FERNANDO J. PÉREZ

BILBAO. Tras concluir la conquista de las catorce cimas más altas del planeta, durante la década de los sesenta del siglo pasado, el alpinismo mundial comenzó a mirar los 'ochomiles' con otros ojos. Hasta entonces, el objetivo era llegar a la cumbre. Daba igual el estilo o la ruta. Lo importante era llegar al punto más alto. A partir de ese momento, sin embargo, el cómo empezó a ser tan importante como el qué. Ya no se trataba sólo de hacer cima, sino de conseguirlo por una ruta de dificultad, en un estilo 'digno' para la montaña o en una época del año que no fuese la primavera o el otoño. Toda una brillante generación de alpinistas se lanzó a las paredes de los 'ochomiles' en busca de vías imposibles. El legado de esa época son algunas de las ascensiones más épicas que se recuerdan y vías que aún hoy no han sido repetidas en muchos casos.

Y mientras todo eso sucedía, un pequeño grupo de alpinistas polacos crecidos en la guerra fría comenzaba a dirigirse a los 'ochomiles' en una época en la que el resto del planeta alpino coincidía en que era una temeridad intentar escalar un 'ochomil': el invierno. Para asombro general, las montañas más altas del planeta comenzaron a ser ascendi-

das en la época más dura del año. Primero fue el Everest (1980). Luego le siguieron otros. La leyenda del alpinismo polaco, con nombres como Kukuczka, Wielicki, Berbeka y Cichy, quedó desde esa prodigiosa década de los 80 ligada al himalayismo invernal. Dos décadas después, el italiano Simone Moro decidió tomar el relevo de los polacos y retomó la 'carrera' del himalayismo invernal con la ascensión al Shisha Pangma en 2005, acompañado, cómo no, de un polaco: Piotr Morawski. Le siguieron el Makalu (2009) y el Gasherbrum II (2011).

El alpinismo polaco se sintió herido en su orgullo y entró otra vez de lleno en la carrera 'invernal'. Los resultados no se hicieron esperar. El año pasado Adam Bielecki y Janusz Golab hollaron el Gasherbrum I y en marzo de este año Adam Bielecki, de nuevo, Tomasz Kowalski, Maciej Berbeka y Artur Malek repitieron la hazaña en el Broak Peak, aunque el precio que pagaron fue dramático: Berbeka y Kowalski fallecieron durante el descenso. Todo ello ha llevado al Bilbao Mendi Film Festival a rendir tributo a este alpinismo extremo, aprovechando la presentación, hoy, de la película 'Art off freedom', que relata aquellas increíbles expediciones de los 80.

EN BREVE

El San Adrián se lleva el derbi ante el Basauri

BALONMANO

■ El Construcciones San Adrián se impuso por 22-9 al AT. Basauri, en un derbi local deslucido, impropio de la División de Honor Plata femenina. Por otra parte la jornada volvió a ser nefasta para los cuatro equipos vizcaínos en la Primera División española masculina. El Trapagaran perdió 31-22 frente al Egia, tercer clasificado. El Askartza lo hizo ante el Santoña (28-24), el Urdaneta con el Zaragoza (40-25) y el Romo cayó 27-31 con el Arrasate.

Aitor Hernández cierra la Copa Federación

CICLOCROSS

■ Aitor Hernández (Specialized Garmar) volvió a demostrar su fortaleza, esta vez en tierras levantinas, y ganó en el Ciclocross Internacional Ciudad de Valencia la Copa Federación, con 17 segundos de ventaja sobre Javier Ruiz de Larrinaga. Tercero en el podio absoluto y campeón en su categoría sub'23 fue Jonathan Lastra (Grupo Hirumet). En Legazpia se impuso el vizcaíno Aketza Peña (KV Sport-BH). El ciclista de Zalla dominó la carrera de principio a fin.

Iván Fernández, tercero y mejor nacional en el Cross de Venta de Baños

■ I. B.

BILBAO. Iván Fernández atraviesa un momento de forma dulce en el inicio de temporada invernal. Tras un brillante undécimo lugar en el Europeo de cross -con medalla de oro colectiva-, ayer se subió al podio del Cross de Venta de Baños, donde escoltó a los dos atletas kenianos que lucharon por la victoria. El fondista alavés, con una carrera en progresión, se colocó como el mejor atleta nacional de la cita palentina, con una notable ventaja sobre su compañero de equipo Javi Guerra.

Mohamed Marhum fue el encargado de lanzar la prueba y romperla, trabajo que aprovecharon Cyprian Kimurgor Kotut y Jairus Kipchoge Birech para marcharse en solitario. Por detrás, el vitoriano salió muy controlado, y en la primera vuelta se movía en torno a la octava plaza, aunque sin perder de vista la cabeza. Poco a poco fue ganando posiciones, y ya a mitad de los nueve kilómetros se colocó en un trío perseguidor junto a Guerra y el ugandés Geoffrey Kuro.

Su control de carrera le permitió dar un paso adelante en la se-

CLASIFICACIONES

Hombres

1. Cyprian Kimurgor (KEN), 31:58
2. Jairus Kipchoge (KEN), 31:59
3. Iván Fernández (Bikila), 32:32

Mujeres

1. Mercy Cherono (KEN), 23:08
2. Ababel Yeshaneh (ETH), 23:11
5. Iris Fuentes Pila (BM Bilbao), 23:40

gunda mitad de la misma y marcharse en solitario, pese a los esfuerzos de Guerra por seguirle. Mientras Kimurgor se hacía con la victoria al sprint en una cita marcada por el frío y la niebla, Iván Fernández se hacía con un meritorio tercer puesto.

En categoría femenina, la mejor fue Mercy Cherono, subcampeona del mundo en Moscú y sexta del mundo en 5.000 metros. En cuanto a las españolas, la mejor fue Iris Fuentes Pila, del BM Bilbao, por delante de Diana Martín.

En el Cross de Yecla hubo victoria del club bilbaíno. Lidia Rodríguez sumó su tercer triunfo consecutivo en la cita murciana, con Bezabeh primero en hombres.

IFEMA - DEL 20 DE DICIEMBRE AL 5 DE ENERO



MADRID MOTOR DAYS

ENTRADAS ANTICIPADAS DESDE 6€

TREN, HOTEL, ENTRADA Y ESPECTÁCULO DESDE 113€ [INFÓRMATE EN WWW.HALCONVIAJES.COM](http://WWW.HALCONVIAJES.COM)

FÓRMULA1 - WRC - GRUPO B - DTM DAKAR - LE MANS - NASCAR - SUPER GT'S

EXPOSICIONES NUNCA VISTAS, MARCAS OFICIALES, ACTIVIDADES PARA TODAS LAS EDADES, ZONA DE SHOWS CON FREESTYLE FMX, DRIFT, EXHIBICIÓN DE CAMPEONES Y MUCHO MÁS.



entradas.com

[Halcon viajes.com](http://Halconviajes.com)

WWW.MADRIDMOTORDAYS.COM

Surface XBOX ONE

FORZA MOTORSPORT 5



CICLOCROSS COPA FEDERACIÓN

Y ahora, a por la txapela vasca

► El Campeonato de Euskadi del 29 de diciembre, próximo reto de Hernández tras otro triunfo en la Copa Federación ► Aketza Peña gana en Legazpi

ANER GONDRA

BILBAO. La Copa Federación 2013 expiró ayer en Valencia con la disputa de la última prueba puntuable. No iba a tener relevancia de cara a la clasificación general, ya que Aitor Hernández ya se hizo con el título matemáticamente en la penúltima carrera, pero lo cierto es que el Ciclocross Internacional Ciudad de Valencia tuvo el mismo guion e idéntico desenlace que la gran mayoría de las citas de esta temporada. Aitor Hernández fue el indiscutible vencedor de la prueba. Nunca especula y en cuanto ve la posibilidad, desenfunda su poderío físico para deshacerse de sus rivales. El segundo cajón del podio fue de nuevo para Javier Ruiz de Larrinaga, quien consiguió llevarse otro intenso pulso con Jonathan Lastra.

Fue precisamente el corredor sub'23 y su principal adversario en la categoría, Kevin Suárez, quienes le pusieron pimienta a los primeros minutos de carrera. El vizcaino tenía casi en el bolsillo la general de la Copa Federación sub'23, pero Suárez quiso encañonar el título. Con su pulso la carrera se puso exigente desde el inicio y se creó un grupo en cabeza de seis corredores en el que estaban todos los favoritos.

En la tercera vuelta Javier Ruiz de Larrinaga sufrió un percance que le hizo perder comba. La cadena de su bicicleta se declaró en rebeldía y se

salió de su sitio, lo que le hizo perder metros respecto a la cabeza. Casi en el mismo instante Aitor Hernández decidió subir el nivel de dificultad de la carrera y comenzó a abrir hueco respecto al resto de ciclistas. Larrinaga se lamentaría después de ese percance mecánico, puesto que, aún sabiendo que hoy por hoy es casi imposible ganarle al ermuarra, sentía que podía aguantar su ritmo en mejores condiciones que en otras citas de la temporada. A partir de ese punto, el alavés se centró en la lucha por el segundo puesto con Jonathan Lastra, quien sería tercero y sentenciaría la clasificación sub'23.

Aitor Hernández siguió a lo suyo hasta sumar su 15ª victoria de la temporada. "He terminado el fin de semana con dos victorias muy

Con la conseguida ayer en Valencia, Aitor Hernández acumula quince victorias en lo que va de temporada

importantes que no hacen más que decirnos que vamos por el buen camino", declaraba Aitor tras la carrera, "el circuito ha sido muy rápido y técnico y era realmente difícil abrir hueco. El año pasado llega-



Aitor Hernández fue el más rápido ayer en Valencia. FOTO: RFEC

mos al sprint y este año he conseguido entrar solo, lo que es otro indicativo de que año a año voy progresando". El ermuarra se centrará ahora en varias carreras internacionales y regresará antes de final de año

para hacerse con otro objetivo de la temporada: "El jueves viajamos a Bélgica para disputar dos pruebas de la Copa del Mundo, más la prueba C1 de Essen. A pesar de los buenos resultados cosechados en nuestro

CLASIFICACIONES

CICLOCROSS CIUDAD DE VALENCIA		
1. Aitor Hernández (Specialized-Garmin)		1:01:55
2. Javier Ruiz de Larrinaga (MMR-Lizarte)		a 17"
3. Jonathan Lastra (Hirumet)		a 22"
4. Óscar Pujol (Polygon)		a 1:05
5. Ole Quast (Stevens)		a 1:27

último viaje a Bélgica, no vamos a volvernos locos en nuestros objetivos. La idea sigue siendo la misma, progresar y aprender. Todo lo que sea estar entorno al top20 será un buen resultado para el equipo".

SEGUNDA DE AKETZA, EN LEGAZPI A

la espera de la reaparición de Egoitz Murguio, cuya lesión le mantiene en el dique seco desde hace ya tres semanas. Larrinaga, como se vio ayer en Valencia, es la principal alternativa al dominio de Aitor Hernández y, sin embargo, el que más victorias acumula tras el ermuarra es otro vizcaino, Aketza Peña, que entre las guardias nocturnas en el trabajo saca tiempo y ganas para seguir compitiendo y ganando como lo hizo hace unas semanas en el ciclocross de Ametzaga o ayer mismo en Legazpi, donde logró su segunda victoria del año. Ausentes Hernández, Larrinaga o Lastra, Aketza se impuso a los hermanos Gómez, Iñigo y Jon, que impusieron el ritmo desde salida hasta que a partir de la cuarta vuelta el de Zalla tomó el mando y sentenció la carrera sobre un circuito que se ajustaba a sus condiciones, con barro resbaladizo pero rápido. Tras superar una bronquitis que le mermó la semana pasada, Aketza Peña piensa en el Campeonato de Euskadi de dentro de dos semanas, donde, consciente de la superioridad de Hernández y Larrinaga, anhela subir al podio por tercera vez. Antes, podrá volver a aprovechar el domingo la ausencia de ambos, de gira por el norte de Europa, en la prueba de Oñati.

Por su parte, Kevin Pauwels se impuso a Lars van der Haar en Kalmthout.

CICLISMO ► Ricardo García, alavés de Euskaltel, correrá en el Team Ukyo japonés

Después de que la semana pasada se anunciase el fichaje de Igor Antón por el Movistar, otro corredor del desaparecido Euskaltel-Euskadi ha encontrado dorsal para seguir compitiendo. Se trata, según explica *Biciciclismo*, del alavés Ricardo García, 25 años, que correrá la próxima temporada en el Team Ukyo, un conjunto continental japonés en el que ya han militado esta pasada campaña ciclistas estatales como Vicente Toribio y Antonio Cabello. ►K. T.

ATLETISMO ► Kike Sebastián y Elena Loyo se adjudican el Medio Maratón de Gasteiz

Los atletas alaveses Kike Sebastián y Elena Loyo se adjudicaron el Medio Maratón de Gasteiz, decano de las pruebas de esta distancia en Euskadi, que cumplió la edición número 36 con récord de atletas inscritos: 4.075, de los que llegaron a meta 3.430. Kike Sebastián venció en solitario, con 13 segundos de ventaja sobre Gotzon Solaegi y 1:06 sobre Kepa Ruiz. Elena Loyo venció con más de dos minutos de diferencia sobre María José Pueyo y Laura García. ►EFE

NATACIÓN ► Cuarto oro y récord de Mireia Belmonte en los Europeos de piscina corta

Mireia Belmonte se colgó la medalla de oro de los 400 metros estilos en los Europeos de piscina corta que se disputan en Herning, Dinamarca, y batió el récord de los campeonatos y el de España con un crono de 4:21.23. La de ayer es la cuarta medalla de oro de la nadadora de Badalona en estos campeonatos después de imponerse en las finales de los 200 mariposa, con un récord de Europa, y los 400 y los 800 libre. ►EFE

www.deia.com/ciclo-y-cultura/motor

DESCUBRE CON NOSOTROS TODAS LAS NOVEDADES DEL AUTOMÓVIL

www.esmindfulness.com

En Bilbao y Algorta

MINDFULNESS
ATENCIÓN PLENA

Programa de
Reducción de estrés

APRENDE A CALMAR LA MENTE ¡Recomendado por el 100% de los asistentes!

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS DEL CENTRO MÉDICO DE LA UNIV. MASSACHUSETTS (8 SEMANAS)
ABIERTAS INSCRIPCIONES. PLAZAS LIMITADAS

14 Enero en Getxo.
15 y 16 Enero en Bilbao.
Grupos de mañana y tarde.
TALLER INTENSIVO DE FIN DE SEMANA. (Consultar).
TALLER INTENSIVO ENFOCADO AL SOBREPESO. (Consultar).

TALLER PRÁCTICO "APRENDE A CALMAR TU MENTE con Mindfulness"

20 Diciembre (viernes) de 18.30 a 21.30.
Aportación 30€. Espacio Azul. Henao 52, Bilbao.
Confirmar asistencia. PLAZAS LIMITADAS.
PRÓXIMOS TALLERES, ENERO días 12 y 18 (fechas provisionales).

CONFERENCIAS GRATUITAS
"Reducción del estrés aplicando Mindfulness"

18 Diciembre. (miércoles). Mañanas de 11.30 a 13.30 h.
Tardes de 19.00 a 21.00 h.
Confirmar asistencia. PLAZAS LIMITADAS.
Próximas CHARLAS GRATUITAS 8, 15 y 17 de enero

SABOREA LA VIDA
VIVE PLENAMENTE
EN EL
AHORA

Programa de Reducción de Estrés del CENTRO MÉDICO de la Universidad de Massachusetts (MBRS).

Roberto Alcibar
(instructor oficial MBSR)
607 21 17 35 / 619 42 42 97
roberto.alcibar@esmindfulness.com
www.esmindfulness.com
www.umassmed.edu/cfm

CENTROS

ESPACIO AZUL

Información de Cursos y Actividades regulares de Mindfulness
Henao 52, Bilbao.
94 424 38 37
www.espacioazul.com