



Promoción del Desarrollo Personal y Emocional

Sesión Teórico-Práctica para
Personas Mayores de 60 años
PRESENCIAL

CUIDAR MI INTERIOR: DIÁLOGO INTERNO Y AUTOCOMPASIÓN

Contenidos

- Descubrir mi diálogo interno, cómo me hablo a mi mismo.
- Aprender a hablarme con amabilidad.
- Herramientas para la autocompasión
- Técnicas para dejar de juzgarme y empezar a cuidarme

Jueves 27 de Noviembre
11:00- 12:30 horas

**Sala 2 del Centro Municipal
Integrado Julián Sánchez
“El Charro”**

INSCRIPCIONES de lunes a viernes de 10h a 13h

En el teléfono GRATUITO 923 29 44 77

PLAZAS LIMITADAS. Se asignarán por orden de inscripción hasta completar nº de plazas disponibles (25)



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA**