

Valle de Ezcabarte

Noviembre
2025

Ezkabarteko harana

Azaroa
2025

semana del bienestar

Orgizatzaren astea

Lunes 17 | Astelehena 17

Taller: Darse cuenta | Tailerra: Konturatzea

Idoya González Gorría - Psicóloga | Psikologoa

Martes 18 | Asteartea 18

Crossfit de la autoestima | Autoestimuaeren crossfit-a

Idoya González Gorría - Psicóloga | Psikologoa

Miércoles 19 | Asteazkena 19

Mindfulness, respiración y relajación | Mindfulness, arnasketa eta erlaxazioa

Saraswati. Rosa Martos García - Profesora de Yoga y Meditación | Yogako eta meditazioko irakaslea

Jueves 20 | Osteguna 20

Trivial de las emociones | Emozioen trivial-jokoa

Idoya González Gorría - Psicóloga | Psikologoa

Viernes 21 | Ostirala 21

Sesión de risoterapia | Barre-terapiako saioa

Sergio Salinas Ariz - Actor & Cómico | Aktorea & Komikoa



De lunes a jueves hay dos sesiones: de 18 a 19 h y de 19 a 20 h. Viernes 1 sesión: de 17:30 a 19:30 h
Astelehenetik ostegunera, 18:00etatik 19:00etara eta 19:00etatik 20:00etara. Ostiraletan 17:30etik 19:30era



Polideportivo del Valle de Ezcabarte
Ezkabarte ibarreko kiroldegia



Participación gratuita sin registro previo
Parte hartzea doan, aldez aurretik izena eman beharrik gabe



Más información y dudas:
Informazio gehiago eta zalantzak:
hola@elbuenvivir.org

Promueve | Sustatzailea:

Colaboran | Laguntzaileak:

