



Unidad Medicina Termal  
ariño balneario

# JORNADA

## “ESCUELA DE BIENESTAR PARA SANITARIOS”

4 de diciembre · *Inscripción gratuita*

A cargo de:

*Dra. Yohana I. De Gracia Hils*






*Dr. José A. De Gracia Hils*



# JORNADA

## “ESCUELA DE BIENESTAR PARA SANITARIOS”

 *Para esta jornada ¡Trae un acompañante!*

-  16:30 h.  
Encuesta de salud.  
Zona de charlas  
Duración 15'
-  16:45 h.  
“Redes de apoyo emocional”  
Actividad de coaching.  
Zona de charlas  
Duración 30'
-  17:15 h.  
Actividad termal guiada + circuito Termal.  
Centro Termal Balneario de Ariño.  
Duración 1 hora
-  18:30 h.  
Estiramientos y momento mindfulness  
Zona de charlas  
Duración 30'
-  19:00 h.  
Zona de charlas  
Despedida

**i**

**Imprescindible Inscripción previa. Pincha aquí:**  
<https://balneariodearino.com/3a-jornada-de-bienestar-para-sanitarios/>

Aforo limitado a 50 personas cada día.

Traer ropa de baño y toalla, ropa cómoda para realizar ejercicio al aire libre. Y si dispones de una, esterilla de yoga.

  
Unidad Medicina Termal  
ariño balneario

