

# Mejorar el sueño

Es posible si sabes cómo....



Charla teórico-práctica para mejorar nuestro descanso desde un enfoque no farmacológico.

Información y recursos para facilitar un descanso más profundo y reparador.

Entrada libre hasta completar aforo

**Viernes, 23 de Enero de 18:00 a 20:00 h**



**Centro Rio Ayuda - ihya ibaia**  
Av. Puente la Magdalena, 60 TREVIÑO

**Facilitada por:**

**Emma zapatero Elorrieta**



Psicología del Bienestar

[www.emmazapatero.com](http://www.emmazapatero.com)

