

MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES [1]

SALIDA AL AIRE LIBRE PARA REALIZAR EJERCICIO FISICO Y REFORZAR EL CONTACTO CON LA COMUNIDAD PARA PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA, Y ENFERMEDADES CRÓNICAS CARDIO VASCULARES

- [Leer más sobre MARCHA SALUDABLE EN ADULTOS Y MAYORES](#) [1]

TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS [2]

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ABDOMINAL, Y RESPIRACIÓN PARA LOGRAR EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y REDUCIR EL ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA

- [Leer más sobre TALLER DE RELAJACION PARA ADULTOS](#) [2]

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/centros-de-salud-de-actividades-comunitarias/villanueva-de-alcardete>

Links

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/marcha-saludable-en-adultos-y-mayores>

[2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-de-relajacion-para-adultos-0>