



COMIENZA EL PROGRAMA EN REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Da comienzo en la FPCM el Programa de Reducción de Estrés creado en la Universidad de Massachusetts (EEUU).

El Programa educativo incluye formación en reducción de estrés, práctica de Yoga y ejercicios de respiración. Los principales beneficios del Programa de ocho semanas son la reducción de estrés y de la tensión corporal, así como la mejora de la calidad del sueño y de la comunicación interpersonal.

El **horario** de las sesiones será de **17.30-18.30 horas**.

Las fechas en las que tendrá lugar el Programa son las siguientes:

- Sesión 1ª. **Jueves 25 de febrero de 2010.**
- Sesión 2ª. **Jueves 4 de marzo de 2010.**
- Sesión 3ª. **Jueves 11 de marzo de 2010.**
- Sesión 4ª. **Jueves 18 de marzo de 2010.**
- Sesión 5ª. **Jueves 25 de marzo de 2010.**
- Sesión 6ª. **Jueves 8 de abril de 2010.**
- Sesión 7ª. **Martes 20 de abril de 2010.**
- Sesión 8ª. **Martes 27 de abril de 2010.**

Aquellas personas interesadas en asistir al Programa deben confirmar su asistencia a la siguiente dirección de correo: esther.rincon@o3wellbeing.com

Equipo de I+D+i de **O3 Wellbeing Solutions**.

O3 WELLBEING SOLUTIONS S.L.

E-Health & Mobile Health

www.o3wellbeing.com

Teléfono: +34 91 126 4012

Fax: +34 91 803 1031

Teléfono móvil: +34 667 632 803

Laboratorio I+D+i

Parque Científico de Madrid- PTM- C/ Santiago Grisolia, 2 – 28760 – Tres Cantos – MADRID (España).

¿**Cómo llegar?** Mapa: www.o3wellbeing.com/mapa.php

Horario de atención al cliente*: de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00 horas.

* Laborables comunidad de Madrid, GMT +01 (CEST = UTC/GMT +2:00 inc. hora de verano: +01:00).