

## **Viernes 31 marzo**

### **19:00 *Trabajo interior y su impacto social. Meditación.***

El trabajo interior, a través de la meditación, puede tener un impacto positivo a nivel personal y social.

La meditación ayuda a reducir el estrés, aumentar la empatía y fomentar un mayor autoconocimiento. Además, el trabajo interior puede fomentar una cultura más consciente y compasiva, creando comunidades más pacíficas y colaborativas.

## **Sábado 1 abril**

### **11:00 a 13:30 *Recursos para disfrutar de la vida***

Incluyen la práctica de la gratitud, hacer ejercicio, aprender cosas nuevas, rodearnos de personas positivas, dedicar tiempo a nuestros pasatiempos, vivir el presente, viajar y explorar nuevos lugares, y dedicar tiempo a las relaciones importantes.

Encuentra lo que te hace sentir más feliz y satisfecho en la vida.

### **18:30 *Visita guiada por la ciudad***

Daremos más información al respecto en fechas cercanas a la actividad

Cena en pizzería (opcional) de pago