



Brain  
Fitness

e

Inteligencia  
Emocional

paula muñoz®

Felicidad  
y  
Bienestar

## TEMÁTICAS DE ACTIVIDAD

Vivir feliz es rejuvenecer.  
La **inteligencia emocional y el conocimiento** nos ayudan a **mantener unos niveles óptimos de bienestar físico y psíquico.**

La **formación de nuevas neuronas** está influida positivamente por un medio culturalmente rico y estimulante, la actividad física, la interacción social y el aprendizaje.

**Inteligencia**

**Emocional**

Autoestima

Gestión de las

Emociones

Optimismo

Comunicación

Positiva

Empatía

Relaciones

Humanas

**Mens Sana In**

**Córpore Sano**

Atención

Concentración

Memoria

Neuronutrición

Brain Gym

Meditación y

Relajación

**Inteligencias  
Múltiples**

**¿Para quién?**

Para todos

**¿Cuánto y Cuándo?**

2 horas

1 día a la semana

**¿Dónde?**

Areal 138 entresuelo

36.201 Vigo (PO)

**¿Más información?**

Por teléfono: 610.718.111

Por e-mail:

edu@paulamunoz.es

**GARANTÍA**

La participación en este proyecto garantiza la consecución de los objetivos planteados