



Aprende como, cuando y donde quieras con nuestros talleres digitales

Este mes de junio tienes a tu disposición nuestros talleres digitales grabados.

Beneficios de seguir una alimentación antiinflamatoria

Hablaremos de los beneficios que podemos obtener llevando una alimentación antiinflamatoria en determinadas patologías y etapas de la vida.

[Entra](#)

Acompañar en el dolor: fibromialgia

¿Qué es la fibromialgia? ¿Qué se siente cuando se tiene? ¿A qué parte del cuerpo afecta? Hablaremos de esto, de su asociación con trastornos psíquicos y de medidas preventivas y de apoyo.

[Entra](#)



TALLERES PRÁCTICOS

NOVEDAD

Meditación en relajación

Busca un momento tranquilo y practica con esta meditación en relajación.

[Entra](#)

Rutina de ejercicios para hacer en la silla de trabajo

Anímate a realizar esta serie de ejercicios que puedes hacer desde la silla de trabajo y que te ayudará a estirar las articulaciones y evitar molestias físicas, así como reactivar la circulación y reducir el estrés.

[Entra](#)