



TALLER ONLINE

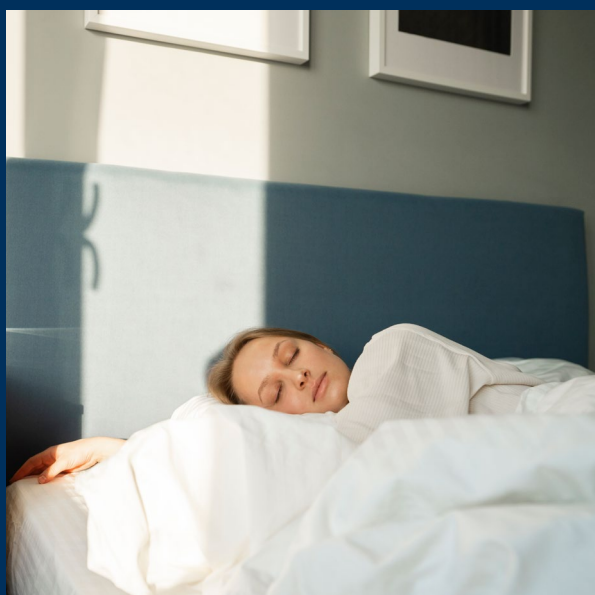
## Mejora del sueño: claves para alcanzar un descanso de calidad



**Jueves 14 de marzo**



**De 11.00 a 11.30 h.**



En este taller conoceremos los diferentes trastornos del sueño y en qué consisten. Hablaremos sobre la importancia del sueño en nuestro día a día y el impacto en nuestra salud, y sobre todo aprenderemos a cuidar de nuestro propio sueño, siguiendo algunas pautas muy sencillas.

**Apúntate**

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.