

Com evitar infeccions dintre i fora de casa: Gestió & Higiene llar i cos.



www.bigstock.com · 320085031

CURS:
Durada: 6 classes de 1,30h./a la setmana
(ó 1 dia 10-20h.)

Cost: 1 dia sencer 80€ /
ó 6 classes 15€+20€ matricula

Lloc: Centre Cívic del poble.

Data: 28 Mars,18 Abril, 25 Abril...etc.

Aquí podràs aprendre com mantenir els teus estriis de casa per optimitzar el seu us i evitar infeccions.

Quins productes s'han de fer servir i com i per no tenir al.lergies, com pots cuidar el teu cós, qué prendre i quan....sabies que depenent de com mantens la teva dutxa....incrementes la possibilitat de tenir asma? Com has de tenir els fregalls a la cuina per qué no siguin una font de bacteriis? Quins aliments pendre segons que et passa? Com no infectarte quan estàs al carrer,bar, transport públic? Vine i aprén tot això i molt més , cuida't millor a tú i els teus!

Descobreix els secrets d'on hi ha perill i com canviar.ho a casa teva,al carrer,...i com protegirte.

Impartit per : **Mònica Durall** ,

Naturòpata, auxiliar d'infermeria, educadora social, psicoterapeuta.....amb més de 35 anys d'experiència en projectes d'educació i salut comunitaria.

MÉS INFORMACIÓ: Tel .619840179 monicadurallr@gmail.com

- Programa:
- Clase 1: la cuina,**
 - Clase 2: el lavabo,**
 - Clase 3 : la cara,**
 - Clase 4: el cós,**
 - Clase 5 : Màquines, estriis**
 - Clase 6: Fora de casa, (bar, mercat, transports).**

