

## QUIÉRETE A TI MISMA

### CUIDA EL AMOR EN TU VIDA

*No recuerdo dónde leí que hay que cuidar el amor en la vida. Qué bonito, ¿no?*

*Cuando lo leí, automáticamente pensé que se refería al amor de tu vida (tu pareja).*

*Después pensé que podría ser el amor por tus familiares, tus amigos, tus seres queridos.*

*Y, por último, me di cuenta que el amor más importante es el que se siente hacia una misma.*

28  
de Mayo  
2014

DÍA INTERNACIONAL DE  
ACCIÓN POR LA SALUD  
DE LAS MUJERES



“ÁMATE A TI MISMA,  
de dentro a fuera”

*La Concejalía de Igualdad y el Centro de la Mujer del Excm. Ayto de Miguel Esteban  
Os presentan el programa de actividades dirigido a toda la población,  
para conmemorar el 28 de mayo,  
Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres*

**Lunes 26/05/2014**

17.00 a 18.00. **Taller de Relajación e Higiene del Sueño (1ª sesión).**

Lugar: Gimnasio Municipal.

**Martes 27/05/2014**

09.30-11.30. **Charla Informativa sobre Hábitos Saludables ¡Cuidate!**

A continuación tendrá lugar un **Desayuno Saludable** para todas/os las/los asistentes a la charla.

Lugar: Gimnasio Municipal.

Precio Inscripción: 1 euro.

**Miércoles 28/05/2014**

09.30 horas. **I Marcha Saludable** al paraje de San Isidro.

A continuación **Aeróbic al aire libre** en el Parque de la Noria.

Salida desde la Plaza del Ayuntamiento.

17.00 a 18.00. **Taller de Relajación e Higiene del Sueño (2ª sesión).**

Lugar: Gimnasio Municipal.

**Jueves 29/05/2014**

17.00 horas. **II Ruta CicloTurista.** Salida Mujer Vendimiadora.

Recorrido por caminos de Miguel Esteban- El Toboso.

Parada en El Toboso para tomar un **café y visita gratuita al**

**Museo de Humor Gráfico.**

Precio Inscripción: 2 euros.

**Sábado 31/05/2014**

20.30 horas. **Exhibición de Gimnasia Aeróbica y Baile Moderno.**

Lugar: Auditorio Municipal.

*\*Para todas las actividades se recomienda vestir ropa cómoda y zapatillas de deporte.*

**INSCRIPCIONES**

*Del 14 al 23 de Mayo*

*En el Ayuntamiento*

*(Centro de la Mujer, 2ª planta.)*