

El Colegio de Enfermería de Ceuta organiza dos talleres gratuitos de crecimiento personal y bienestar emocional para sus colegiados

- **Las inscripciones podrán realizarse a través de la Ventanilla Única o de la app Nursia**

El Colegio Oficial de Enfermería ha puesto en marcha **dos nuevos talleres presenciales totalmente gratuitos** orientados al crecimiento personal y al bienestar emocional de sus profesionales. Las actividades, impartidas por Central Global 3, abordarán técnicas prácticas de relajación y regulación del sistema nervioso.

La primera de las citas consistirá en un **taller de meditación** orientado a enfocar la mente y favorecer la relajación, que se celebrará el **viernes 6 de noviembre a las 18:00 horas**. Por su parte, **la jornada del sábado 7 de noviembre** estará dedicada a un **taller de respiración consciente a partir de las 10:30 horas**.

Para ambas convocatorias, la organización recomienda a los participantes acudir con ropa cómoda.

Con el objetivo de garantizar un desarrollo óptimo de las dinámicas, el aforo será limitado y únicamente se permitirá la inscripción en uno de los dos talleres.

Las enfermeras y enfermeros interesados pueden **formalizar su solicitud a través de la Ventanilla Única** (<https://www.colegioenfermeriaceuta.com/noticia.php?id=33>), **o bien a través de la aplicación móvil Nursia** (los usuarios registrados deberán acceder al espacio Nursia Ceuta y dirigirse a la sección de formación para reservar su plaza).