



# Pláticas PARA ESTAR *Bien*

por Caja Buenos Aires

Te invitamos a que aprendas a conectar contigo, equilibrar tu mente y a transformar tu día a día, ya que pequeños cambios dan grandes resultados. Porque el bienestar real se vive desde adentro.

Fecha	Horario	Tema
Lunes 13 de julio del 2026	6:00 p.m.	Herramientas y vitaminas para mejorar la ansiedad y depresión.
Jueves 16 de julio del 2026	3:00 p.m.	Aprender a entender tus síntomas para comer mejor.



Inscripciones a partir  
del miércoles 8  
de julio 2026

Escanea el código QR  
y regístrate

Modalidad virtual:



PLATAFORMA ZOOM

\*Evento gratuito.

\*Exclusivo para Socias y Socios.

Para más información  
**818 157 7500**  
Ext. 102 y 107



@CajaBuenosAires.coop



**812 426 4970**