



# Pláticas PARA ESTAR *Bien*

por Caja Buenos Aires

Te invitamos a aprender 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 12 de octubre del 2026     | 2:00 p.m. | Ansiedad, mal humor e insomnio. Lo que nadie te explicó de tus hormonas.      |
| Miércoles 21 de octubre del 2026 | 6:00 p.m. | Ya lo intentaste todo (dietas, doctores) y sigues igual, aquí está el porqué. |



Inscripciones a partir  
del viernes 2 de  
octubre de 2026

Escanea el código QR  
y regístrate

Modalidad virtual:



PLATAFORMA ZOOM

\*Evento gratuito.

\*Cupo limitado.

Para más información

 **818 157 7500**  
Ext. 102 y 107



@CajaBuenosAires.coop



**812 426 4970**