

# Día Mundial de la Relajación

**15 agosto 2024**



## Encuentra tu propia forma de relajarte

El Día Internacional de la Relajación es una oportunidad para reflexionar y compartir la importancia de la relajación y cómo las personas, familias, organizaciones y comunidades pueden aprender a integrar la relajación en sus vidas y rutinas diarias.

## Día mundial de la Relajación desde AELFA-IF:

**Con nuestros mejores deseos de relajación para este mes.**

Desde AELFA-IF nos unimos a la acción y la investigación para construir **oportunidades de comunicación, salud y calidad de vida para todas las personas en todos los entornos.**

Fuente Imagen: <https://insighttimer.com/blog/relaxation-response/>



[www.aelfa.org](http://www.aelfa.org)

 @AELFA-IF



@aelfaif



Asociación AELFA-IF