



Esta mañana se ha llevado a cabo una nueva actividad del 'Mes de la Salud', organizado por el Ayuntamiento de Adra y el Centro de Salud de Adra, dentro del Plan Local de Salud de la ciudad de Adra, y ha sido referente a un Taller de Relajación, en el Pabellón de Deportes de Adra, impartido por el médico del Centro de Salud de Adra, Baldomero Alba Fernández.

Durante tres horas, las mujeres que han acudido al Taller han podido conocer de primera mano los beneficios para la salud que reporta realizar actividades como la relajación o la meditación. Una clase teórica, un taller práctico y distintos ejercicios de meditación y relajación, han compuesto este Taller de Relajación dentro de las actividades del 'Mes de la Salud'.

Entre otras cosas, el médico del Centro de Salud de Adra, Baldomero Alba Fernández, ha explicado los cambios que se producen en el cerebro si se realizan ejercicios de relajación y meditación y el estado de bienestar y felicidad que otorgan a las personas.

Las actividades del 'Mes de la Salud' continuarán esta tarde, con la realización de una ruta urbana por una de las barriadas de Adra, en este caso, en Puente del Río, de dos horas de duración, que comenzará a las seis de la tarde. Para este próximo viernes, también se realizará otra ruta urbana, en este caso en La Curva, de siete a nueve de la noche.

Este 'Mes de la Salud' tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva, sea donde sea y para todas las personas, en beneficio de una buena salud y una mejor calidad de vida y está encuadrada dentro del proyecto del Plan Local de Salud de Adra.