

NOTA DE PRENSA

Casa de La Juventud Mascareño

696-88-69-76

info@casadelajuventudmascareñosc.es

www.casadelajuventudmascareñosc.es

*Casa de La Juventud
Mascareño*



Santa Cruz de Tenerife, domingo 7 de septiembre, de 2025.

“Cuidarte: herramientas para una mente en equilibrio, un taller para jóvenes en la Casa Mascareño”

El taller **“Cuidarte: herramientas para una mente en equilibrio”** está pensado para todas y todos los jóvenes entre 12 y 30 años que quieran dedicar un espacio a sí mismos, aprendiendo recursos prácticos para manejar las emociones, reducir el estrés y cultivar el bienestar personal.

La actividad se desarrollará de manera **gratuita** el **miércoles 10 de septiembre** en la **Casa de Juventud Mascareño**, un lugar pensado para que las y los jóvenes puedan compartir, expresarse y crecer en comunidad.

Durante el taller, se ofrecerán dinámicas participativas y herramientas sencillas que buscan fortalecer la salud mental y emocional, fomentando un estilo de vida más equilibrado. Además, será una oportunidad para conectar con otras personas jóvenes, intercambiar experiencias y descubrir que cuidarse también es parte de crecer.



Con esta propuesta, la Casa de la Juventud Mascareño sigue creando planes pensados para jóvenes, donde se mezclan diversión, aprendizaje y un espacio para compartir en comunidad.

Datos del taller:

- **Lugar:** Casa de la Juventud Mascareño
- **Fecha:** 10 de septiembre
- **Hora:** 17:00h
- **Dirigido a:** Jóvenes de 12 a 30 años del municipio de Santa Cruz de Tenerife
- **Actividad gratuita**

La inscripción **es gratuita** y está abierta para todas las personas interesadas que cumplan con el rango de edad. Puedes apuntarte mediante el link de reserva en nuestra bio de instagram.

Contacto:

696-88-69-76.

Info@casadelajuventudmascareñosc.es.

[instagram.com/casadelajuventudmascareno](https://www.instagram.com/casadelajuventudmascareno)
www.casadelajuventudmascareñosc.es.