

ACTIVIDADES DELEGACIÓN DE LÉRIDA-LLEIDA

El pasado día 12 de noviembre, y dentro de las actividades culturales desarrolladas por esta Delegación, se celebró en la Sala de Actos de la Comisaría del Cuerpo Nacional de Policía una conferencia de gran interés con el título ***"Nunca es tarde para ser feliz: Hábitos que transformarán tu vida. Pequeños cambios, grandes resultados (2ª Parte)"***. El conferenciante fue el Teniente Coronel de Infantería y socio de esta Real Hermandad Don José María Sierra Manzanaro. Master en Coaching, Gestión emocional y Mindfulness por la Universidad Isabel I, con la calificación de Cum Laude.



EL CORONEL SANTAEOFEMIA PRESENTA AL CONFERENCIANTE



ASISTENTES A LA CONFERENCIA

El Teniente Coronel Don José María Sierra, a lo largo de dicha conferencia, desarrolló un ameno diálogo con demostraciones, en las que el numeroso público asistente participó en ejercicios de Meditación, enseñando técnicas de relajación y respiración, en especial con el método 4-7-8, con el cual se llega a un estado total de relajación.

Una vez finalizada la conferencia, nuestro Coronel Presidente Don Roberto Santaefemia Fernández, le hizo entrega de un obsequio en agradecimiento a su esfuerzo en la preparación de la misma y por la constante colaboración del Teniente Coronel Sierra con esta Delegación de la Real Hermandad de Lérida.



Y sin ninguna noticia más de interés, se dio por finalizado el acto, desarrollado dentro de un ambiente de amistad y camaradería, que es el que reina en todos los actos que se organizan desde esta Delegación de Lérída.