

# Dia Internacional de la Visibilitat Menstrual

## Coneixent el nostre cycle menstrual.



En motiu del **Dia Internacional de la Visibilitat Menstrual** oferirem una xerrada adreçada a totes aquelles interessades en saber més sobre el cycle menstrual, l'autoconeixement, els hàbits saludables i la seva relació amb la menstruació, com millorar les molèsties més freqüents i els diferents productes de cura menstrual.

**Dia:** 26 de maig  
**Horari:** de 18.00 a 19.30 hores

### Inscriuiu-vos [aquí](#)

Les inscrites rebran un correu amb l'enllaç d'accés el dia de la xerrada.



**Ponents:** Sònia Argilés i Gemma Martínez. Llevadores ASSIR.  
**Organitza:** ASSIR Tarragona | ASSIR Valls