# Mindfulness

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

## Descripción

Actividad destinada a la práctica de mindfulness, atención plena. Habilidad que entrenamos para mejorar nuestra capacidad de estar presentes.

Duración: Grupos continuos y abiertos, talleres semanales de 60 minutos de duración.

Disponible online, ofreciendo la posibilidad de acceder a este espacio de
forma telemática.

Coste de la actividad: 10€/mes para personas asociadas y 30€/mes para personas no asociadas

Más información sobre esta actividad y horarios en: https://asociacionafda.com/actividad/mindfulness/

## Población

Población General - Cualquiera ()

## Persona de contacto

AFDA Asociación. (976443754, 691846596) (info@asociacionafda.com)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

AFDA Asociación.

## Fecha de última actualización de la actividad

24/11/2024

## Situación actual de la actividad

Histórica

## Gratuita

No

## Localización

Calle Santa Lucia 9 50003 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

## Página web del proyecto

http://www.asociacionafda.com

## Imagen de la Actividad