

Taller de compasión

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Taller destinado a encontrar una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos incluso en los casos de fracaso, de incapacidad percibida o frente a emociones negativas, ayudando a mejorar nuestro bienestar físico y mental.

Duración: 4 sesiones de 60 minutos.

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

Coste del taller: 10 € para personas asociadas/ 30 € personas no asociadas.

Más información sobre este taller y horarios en:

<https://asociacionafda.com/actividad/taller-de-compasion/>

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

03/12/2024

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

