# 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

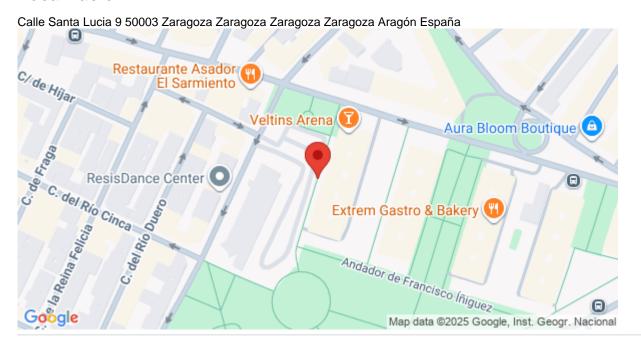
#### Situación actual de la actividad

Histórica

#### Gratuita

No

# Localización



# Página web del proyecto

http://www.asociacionafda.com

# Imagen de la Actividad

