

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, 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.

Más información sobre esta actividad y horarios en: <https://blogafda.com/2020/04/25/grupo-continuo-de-mindfulness-5/>

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

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

Fecha de última actualización de la actividad

03/04/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

<http://www.asociacionafda.com>
<https://blogafda.com/>

An illustration of a person with dark hair, wearing a red t-shirt and black pants, sitting in a meditative lotus position with eyes closed. Above their head is a large diagram of a human brain. The left hemisphere of the brain is colored blue and is connected to a blue cloud-like shape. The right hemisphere is colored red and is connected to a red cloud-like shape. A red and blue line, resembling an EEG or brainwave pattern, connects the two hemispheres. Surrounding the brain are several circular icons: a blue circle with a bar chart, a red circle with a film strip, a blue circle with a lightbulb, a red circle with a heart, a blue circle with a pie chart, a red circle with a speech bubble, a blue circle with a gear, a red circle with a lightbulb, a blue circle with a molecular structure, and a red circle with a heart.