

Mindfulness.



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

Calle Berenguer 2-4 22002 Huesca Huesca Huesca Aragón España



Página web del proyecto

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

Imagen de la Actividad

