Mindfulness on line

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

La Asociación Agua imparte Mindfullness on line (Google Meet)

Aprende a vivir la vida sin prisas y relaja tu cuerpo. Con la práctica de Mindfulness se consigue relajar la mente y el cuerpo, mejorando con ello la salud en general.

Se realizaran técnicas de relajación, visualización creativa y ejercicios de concentración.

Indicado para personas con ansiedad, estrés, dolores crónicos, insomnio y problemas de memoria.

No hace falta experiencia previa.

La actividad se realiza via online, a través del teléfono movil, tablet u ordenador.

Las clases quedan grabadas en Drive, para poderlas ver posteriormente.

Duración: una hora y media semanal.

Precio: 18 euros anual.

Horario: lunes de 19,30 h a 20,30 h.

Información e inscripciones: llamar por teléfono 976278414 - 645693949 , de lunes a viernes de 9 h a 14 h, de lunes a jueves de 17 h a 20 h, o enviar correo electrónico a asociacionagua@gmail.com.

Población

Población General - Mujeres (Población en General)

Persona de contacto

Carmen Bagues Alarcon (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASOCIACIÓN AGUA

Fecha de última actualización de la actividad

05/06/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Oliver Pascual 5 50007 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

http://asociacionagua@gmail.com