

# MINDFULNESS y RELAJACION

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

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

---

## Descripción

Aprende a vivir sin prisas. Para los pensamientos y controla las emociones.

Indicado para personas con ansiedad, estrés, dolores crónicos e insomnio.

Primera clase gratuita.

Duración: una hora y media semanal.

Precio: 30 euros/mes.

Horarios: mañana y tarde.

No acudir a clase sin haberse apuntado previamente en la oficina.

### 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 - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Sheila (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Entidad participante

---

## Fecha de última actualización de la actividad

04/06/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle de La Rosa 1 50011 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionagua.org>

<http://Asociacion AGUA>