

## Temas

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

---

## Descripción

A través de esta técnica milenaria, Mindfulness, se aprende a detener los pensamientos, vivir el presente inmediato y desarrollar el intelecto.

En este taller se aprende también a gestionar las emociones, principales y secundarias, con la finalidad de desarrollar herramientas que nos facilitan el control de nuestra vida familiar y laboral.

No hace falta experiencia previa. La actividad se realiza sentado en silla.

Dirigido a todo el público en general, en especial personas con problemas de ansiedad, estrés, baja autoestima y que se encuentren atrapados en momentos de duelo y desesperanza.

Se desarrolla en varios centros cívicos de la ciudad de Zaragoza (Ver ubicaciones) Centro cívico Teodoro Sanchez Punter (San José), CC Delicias, CC Esquinas del psiquiátrico, CC La Almozara, CC Salvador Allende, CC Estación del Norte

Nivel de iniciación y avanzado.

Horarios de tarde.

Imprescindible apuntarse antes de venir.

Primera clase gratuita.

Precio: 30/mes.

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.

---

## **Población**

Población General - Cualquiera ()

---

## **Persona de contacto**

Sheila (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

---

## **Entidad participante/colaboradora/promotora**

Asociacion Agua

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

05/06/2025

---

## **Situación actual de la actividad**

Activa

---

## **Gratuita**

No

---

## **Localización**

Calle Perdiguera 7 50014 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Plaza Mayor 2 50008 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Florentino Ballesteros 8 50002 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Puerta Sancho 30 50003 Zaragoza Zaragoza Aragón España

Avenida Universitat 30 50017 Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Navarra 54 50017 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://www.asociacionagua.org>  
<http://Asociacion AGUA>

## Imagen de la Actividad

Asociación

Salud en

