MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

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 desarrola en varios centros civicos de la ciudad de Zaragoza (Ver ubicaciones) Centro civico 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 Universitas 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


Asociaci
Salud en