TERAPIA DEL SUEÑO CONSCIENTE

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

FORMA PARTE DE LA CONTINUACIO DE UN PROYECTO, DADO QUE ES UNA DE LAS PARTES MAS IMPORTANTES DEL YOGA.

ES MUY IMPÒRTANTE Y BENEFICIOSA ESTA PRACTICA EN PROBLEMAS DE ESTRES, EPISODIOS DE TENSIONES CON RELACION A LA SOBRECARGA DE TRABAJO.

EFICAZ CONTRA EL INSOMNIO, DEPRESIONES, SUPER EFICAZ PARA AYUDAR A PREVENIR EL ALZHEIMER, REFORZANDO EL SISTEMA INMUNOLOGICO Y NERVIOSO.

CLASES IMPARTIDAS POR PROFESOR TITULADO DON JAVIER MEDINA, EL IMPORTE DE LAS CLASES ES DE 10€ SESION DE 1 HORA.

EL HORARIO SE AJUSTA A LAS NECESIDADES DEL PACIENTE EN TODO MOMENTO. SE PUEDE REALIZAR EN SU DOMICILIO O BIEN EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

MUNICIPALES. TELEFONO DE CONTACTO 626-88-70-96

Población

Población General - Cualquiera (INDICADO PERFECTAMENTE A PARTIR DE LOS 12 AÑOS)

Persona de contacto

JAVIER MEDINA RODRIGUEZ (626887096) (marisalatorre59@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASOCIACION H2O AYERBE MAS

Fecha de última actualización de la actividad

23/05/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Plaza ARAGON 40 22800 AYERBE AYUNTAMIENTO Ayerbe Huesca Aragón España

