

# **Yoga, meditación, relajación y yoga visual para personas con ansiedad o agorafobia**

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## **Temas**

Salud mental/Bienestar emocional.

## **Descripción**

Sesiones de yoga, yoga visual, relajación y meditación on line en directo (con supervisión) y grabado, desde la comodidad de tu hogar

Está ampliamente documentado como el **yoga, la meditación y las técnicas de relajación**, con la ayuda de profesores cualificados, puede ayudar a personas con ansiedad o agorafobia

Las sesiones son suaves y muy respetuosas, aptas para todo tipo de personas, de todas las edades, con o sin experiencia en yoga, y por supuesto no es necesario ser muy flexible o estar en buena forma física.

El **yoga visual** es menos conocido. El corazón del método es la relajación de los ojos y de la mente y es muy beneficioso para personas que sufren ansiedad, estrés o que pasan mucho tiempo en el interior .

Todo ello desde la comodidad de tu hogar, solo necesitas una conexión a Internet, un teléfono, ordenador o tablet

Precio 25 € al mes. Varias sesiones en directo a la semana y acceso a las sesiones grabadas a cualquier hora

---

## **Población**

Población General - Cualquiera ()

## **Persona de contacto**

María José de la Puente Piñar (69177201) (lasendadelbambu@gmail.com)

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

Asociación Cultural la Senda del Bambú

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

06/11/2024

## **Situación actual de la actividad**

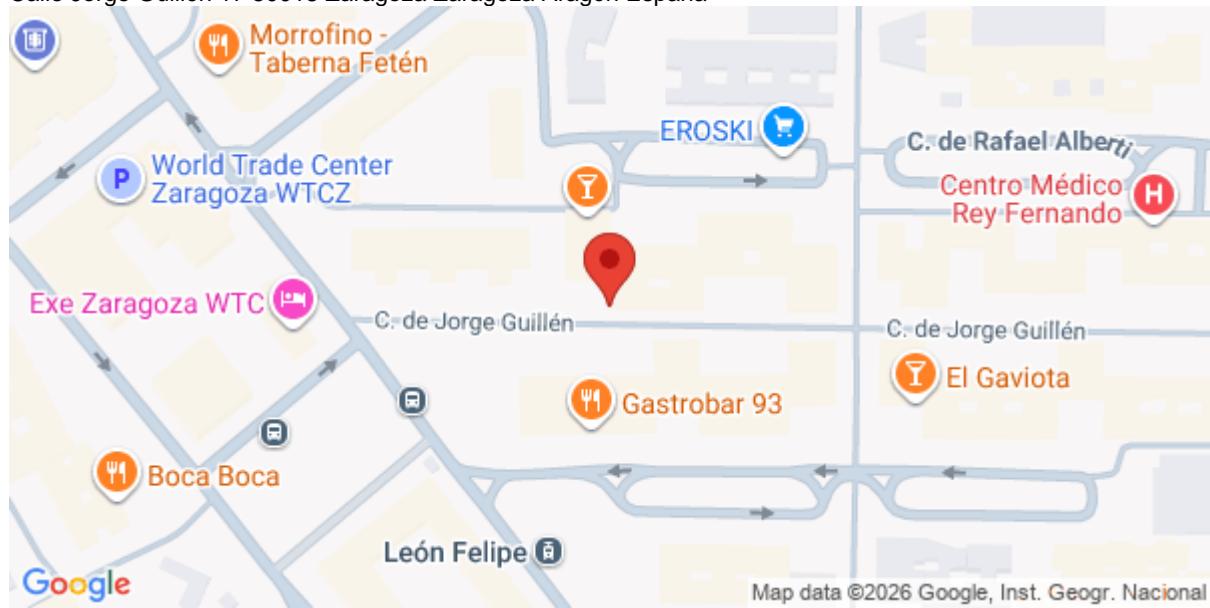
Histórica

## Gratis

No

## Localización

Calle Jorge Guillén 17 50018 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<https://lasendadelbambu.wordpress.com/>  
<https://yogadecorazonacorazon.com/>

## Imagen de la Actividad

