

# Curs de Mindfulness

Red adscrita  CAT

---

## Temas

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

---

## Descripción

Curs de 7 sessions (1 per setmana) on s'aprofundeix en aspectes treballats prèviament al curs "Viure bé amb estrès". Té com a objectiu aprendre a prendre consciència dels pensaments, les emocions, les sensacions corporals i l'ambient circumdant, sense jutjar si són adequats. Dirigít a qualsevol persona que tingui o hagi tingut càncer o el cuidador/a principal. Facilitat per una de les psicooncòlogues del Centre Kalida. Dirigít a qualsevol persona que tingui o hagi tingut càncer o el cuidador/a principal i que hagi assistit prèviament al curs "Viure bé amb estrès".

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

"Centre Kalida Sant Pau" (935537930) (kalida.santpau@fundaciokalida.org)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

"Centre Kalida Sant Pau"

---

## Fecha de última actualización de la actividad

06/09/2023

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle "Sant Antoni Maria Claret" 167 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España

