

Talleres de psicología



Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Talleres de Mindfulness cuyo objetivo fundamental va encaminado a dotarles de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos y para poder afrontar las situaciones que se les presentan en la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la atención plena, el aquí y ahora, además de la reducción del estrés y de la ansiedad y el aumento de la autoestima.

Talleres de memoria donde se fomenta la autonomía de los individuos a través de ejercicios prácticos que les permitan mejorar su memoria y prevenir el deterioro cognitivo, desarrollando aspectos cognitivos-psicológicos, dirigidas con técnicas y actividades a la vez lúdicas.

Se realizan el segundo jueves de mes y el último

Gratis para socios

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Deborah Mateo (675862073) (asc.oro@artritisoscense.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Maria Ángeles Garcia Soto

Fecha de última actualización de la actividad

11/01/2025

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Calle Berenguer 2 22002 Huesca Huesca Aragón España



Página web del proyecto

<https://www.arritisoscense.es/>
<http://Arritis oscense Aro Huesca>
<http://Aro Huesca>