

## Aprende a conocerte



### Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

### Descripción

¿Quieres emprender un viaje inolvidable al mejor de los lugares? Te invitamos a conocer tu interior, a aumentar tu autoestima, a aprender a cuidarte. Redescúbrete a través de actividades grupales, dinámicas, cuentos...

Jueves 10:00 a 11:30 horas.

### Población

Población General - Cualquiera (Población adulta)

### Persona de contacto

Ciara Códon y Marta Esteban (976498904) (saludcomunitaria@ftrancia.org)

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundación el Tranvía

### Fecha de última actualización de la actividad

26/12/2025

### Situación actual de la actividad

Activa

### Gratuita

Sí

### Localización

Calle C/ FRAY LUIS URBANO 11, CASA 23 50002 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

