

# Aprende a conocerte

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## 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 Cóndon y Marta Esteban (976498904) (saludcomunitaria@ftranvia.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

