ENCUENTROS RELAJANTES-CRUZ ROJA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

- HORARIO: JUEVES 11:30-12:30. SEDE DE CRUZ ROJA.

Desde
Cruz Roja tratamos de que la persona pueda mejorar, incrementar y afianzar su red social, como malla social de soporte emocional, personal y preventivo.

La
actividad consiste en seguir unos videos de CHI KUNG, con el objetivo de cultivar y fortalecer cuerpo y mente a través de movimientos suaves y fluidos, combinados con ejercicios de respiración y meditación.

OBJETIVOS:

- Fomentar la
  relajación y concentración.
- Fomentar la
  salud y vitalidad de los usuarios.
- Reducir la
  fatiga mental.
- Adquirir
  competencias relacionadas con la mejora de la red social.
- Fortalecer
  las relaciones sociales, evitando la desconexión con el entorno.

ACTIVIDADES:

- Ejercicios físico
  consistente en la realización de movimientos suaves y fluidos.
- Ejercicios
  de respiración y relajación.

Población

Población General - Cualquiera (SUPERIOR A 65 AÑOS)

Persona de contacto

ANA LACUEVA SEBASTIÁN (639338928) (analase@cruzroja.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CRUZ ROJA HOYA DE HUESCA

Fecha de última actualización de la actividad

22/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Pilar 15 22270 Almudevar Sede Cruz Roja Almudévar Huesca Aragón España

