

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

28/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

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



Fecha de la Actividad

De 01/10/2024 a 31/05/2025