Aprende a calmar la mente

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Un espacio para parar y respirar con el corazón

En medio del ritmo acelerado de cada día, también necesitamos momentos para escucharnos, serenarnos y reencontrarnos con lo que de verdad importa.

Desde Cáritas Barbastro-Monzón abrimos un espacio semanal de silencio, respiración y atención plena, guiado por **Luis Solano** (máster propio en la Universidad de Zaragoza). Un tiempo sencillo en el que, juntos, aprendemos a cuidar nuestra interioridad, a vivir con más calma y a descubrir la presencia de Dios en lo cotidiano.

Todos los jueves de octubre a junio
De 10:30 a 11:30
Locales de Cáritas Barbastro (c/ Ambrosio Echevarría 4-6)

Porque el cuidado interior también es camino de fraternidad y justicia.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bau (688 448 095) (abau@caritasbarbastromonzon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

22/09/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Ambrosio Echevarría 4-6 22300 Barbastro Huesca Aragón España

Página web del proyecto

https://www.caritasbarbastromonzon.es/

Imagen de la Actividad

APRENDE A CAL