

## Aprende a calmar la mente



### 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

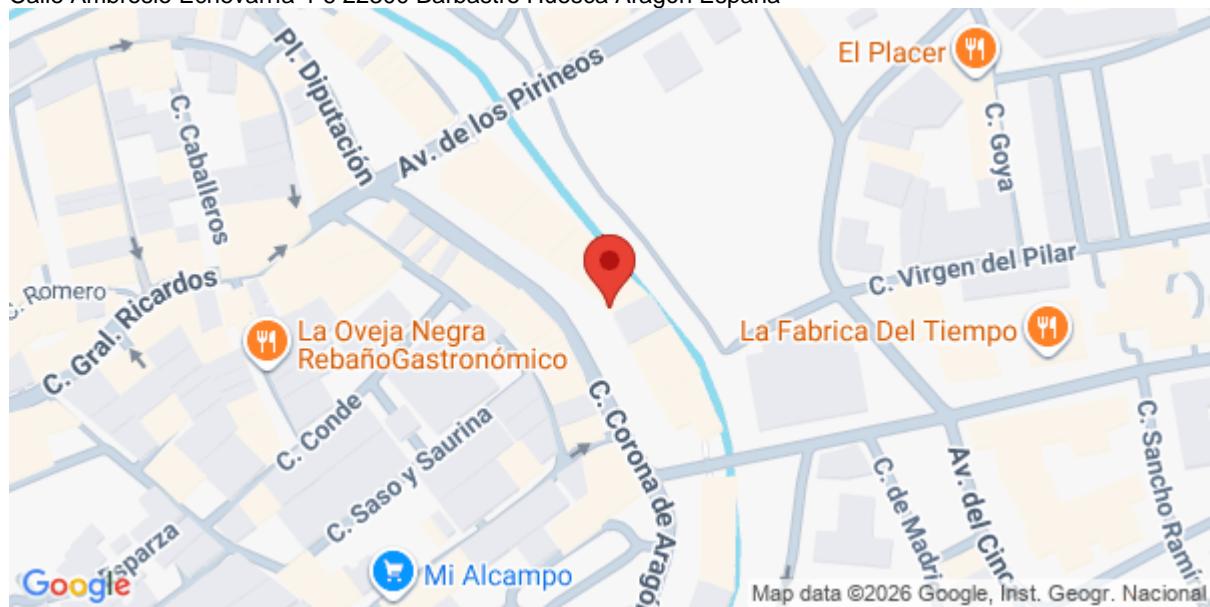
Activa

### 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 CALM**

