# Psicoyoga para personas cuidadoras

## Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Actividad física.

## Descripción

Espacio de bienestar dirigido a personas cuidadoras, diseñado para favorecer el cuidado de quienes cuidan. A través de la integración de la Psicología y el Yoga, se trabajan estrategias para mejorar el bienestar físico y emocional, reducir el estrés, favorecer la relajación y fortalecer los recursos personales para afrontar las demandas del cuidado.

Las sesiones, impartidas por una psicóloga con formación en yoga, combinan ejercicios de respiración, movimiento suave, relajación, atención plena y herramientas psicológicas que promueven el autocuidado, la gestión emocional y el equilibrio personal.

No es necesaria experiencia previa en yoga. La actividad está adaptada a las capacidades y necesidades de las personas participantes, ofreciendo un espacio seguro, acogedor y de apoyo mutuo.

## Población

Población General - Cualquiera ()

## Persona de contacto

Raquel Quirós Pérez (978611453) (afedateruel@hotmail.es)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Teruel

## Fecha de última actualización de la actividad

26/06/2026

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

No

## Localización

Calle San Juan Bosco (Centro de Día Sta. Emerenciana) s/n 44002 Teruel Teruel Teruel Aragón España




## Página web del proyecto

https://alzheimerteruel.org/