

Taller de manejo del malestar emocional basado en Mindfulness

Red adscrita  **OBSA** 

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación.

Descripción

8 sesiones de hora y media de duración. Dirigido a personas adultas que presenten síntomas de ansiedad o depresión y que no estén recibiendo actualmente atención especializada en un centro de salud mental. Tendrán lugar los miércoles en las antiguas escuelas de los Villazonos. Su objetivo es ayudar a las personas a adquirir herramientas psicológicas que les permitan afrontar de forma eficaz los acontecimientos vitales que están causando sus síntomas de estrés, ansiedad, y/o depresión.

Población

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

Persona de contacto

Belén García Busto (985591140) (belen.garciab@sespa.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Mesa intersectorial de Cudillero. SESPA

Fecha de última actualización de la actividad

26/05/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Lugar Villademar s/n 33150 Cudillero Antiguas escuelas de los Villazonos Cudillero Asturias Asturias España



Imagen de la Actividad

Image type unknown
<https://activosdesalud.com/uploads/ac/9441.pdf>

