MINDFULNESS y RELAJACION

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Aprende a vivir sin prisas. Para los pensamientos y controla las emociones.

Indicado para personas con ansiedad, estrés, dolores crónicos e insomnio.

Primera clase gratuita.

Duración: una hora y media semanal.

Precio: 30 euros/mes.

Horarios: mañana y tarde.

No acudir a clase sin haberse apuntado previamente en la oficina.

Información
e inscripciones: llamar por teléfono 976278414 - 645693949 , de lunes a viernes de 9 h a 14 h, de lunes a jueves de 17 h a 20 h, o enviar correo electrónico a asociacionagua@gmail.com.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sheila (645693949) (asociacionagua@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Entidad participante

Fecha de última actualización de la actividad

05/06/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle de La Rosa 1 50011 Zaragoza Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

http://www.asociacionagua.org
http://Asociacion AGUA