

# 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 CALA**

