Taller de relajación

Red adscrita Euskadi Aktiboa

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

Descripción

Taller para facilitar
el aprendizaje teórico y práctico en Técnicas de Relajación, con la finalidad de reducir el nivel de estrés, nerviosismo y ansiedad, además de mejorar la sintomatología acompañante como el insomnio, los miedos injustificados, la dificultad de concentración, algunos dolores musculares debidos a la tensión nerviosa, etc..

Periodicidad según demanda

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Todas las personas adscritas a la UAP OLAGUIBEL diagnosticadas de algún trastorno de ansiedad)

Persona de contacto

Patricia Gaceo Melgosa (620394258) (PATRICIA.GACEOMELGOSA@osakidetza.eus)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Osakidetza

Fecha de última actualización de la actividad

23/03/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Olaguibel 31 01002 Vitoria centro de salud Olaguibel Vitoria-Gasteiz Araba/Álava Euskadi España



Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown