ASOCIACION AGUA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

La **Asociación Cultural de Mujeres Agustina d`Aragon (A.G.U.A)** inicia su andadura en el año 1.999, colaborando hasta la fecha con Entidades privadas y públicas, en el desarrollo de actividades culturales, sociales y de autoayuda. Dicha labor se lleva a cabo tanto con mujeres, como con jóvenes y mayores, extendiéndose a personas con escasos recursos, y personas con minusvalías físicas y/o sensoriales. Las actividades que organizamos se desarrollan en distintas entidades públicas y privadas de Zaragoza y alrededores, tales como **Centros Cívicos, Centros de Mayores, Colegios, Asociaciones, Residencias, etc.**,La Asociación está compuesta por un equipo de profesionales y voluntarios que **aportan un interés humano y personal extra** en el desarrollo, tanto de nuestras propias actividades como de las solicitadas externamente.

LA ASOCIACION AGUA organiza actividades en los Centros Cívicos de Zaragoza. Está abierta la matrícula para Mindfulness, Taichi, Yoga, Espalda Sana, Inglés, Pintura y Fotografía

Mindfulness
e Inteligencia Emocional: Descubre esta técnica milenaria con la que aprenderás a parar los pensamientos y desarrollar técnicas para controlar las emociones. Indicado para personas con ansiedad, estrés, y que deseen crecer interiormente.

Mindfulness
y Técnicas de Relajación: Aprende a vivir la vida sin prisas. Con la [illegible] prácticos

Duración: una hora y media semanal.

Espalda
Sana (elemento Pilates Plus): Mejora la espalda y consigue un estado físico saludable. Desarrolla los glúteos, abdomen, piernas y espalda. Dirigido a todo tipo de personas. No hace falta experiencia previa.

Duración: una o dos horas semanales.

Yoga:
Relaja tu cuerpo y tu mente con unos ejercicios sencillos (corporales y de respiración). Incorpora técnicas de relajación para apaciguar la mente. Dirigido a personas con ansiedad, estrés, dolores musculares, desintoxicación de hábitos y que deseen crecer interiormente.

Duración: una o dos horas semanales

Yoga
más Pilates: Combina los ejercicios de Pilates con la respiración y relajación del Hatha Yoga. Indicado para personas activas que deseen fortalecer y tranquilizar el cuerpo y, además, apaciguar la mente.

Duración: una o dos horas semanales.

Taichí:
Descubre
y aprende la técnica milenaria china; la gimnasia de la serenidad. Trabajo con 18 movimientos de pie. Son sencillos ejercicios que pueden realizar todas las personas y con ellos se logra fortalecer los músculos y desarrollar la concentración.

Duración: una o dos horas semanales.

Fotografía
Creativa: Aprende a manejar la cámara réflex y a transmitir tus sentimientos a través del objetivo. Incluye el revelado en laboratorio y Photoshop. Además, se realizan salidas urbanas, trabajos grupales y exposiciones a final de curso.

Duración: una hora y media semanal.

Pintura-Dibujo
y Manualidades: Desarrolla tu imaginación y creatividad con las distintas técnicas de pintura (óleo, acuarela, ceras, etc.) y dibujo (color, carboncillo, lápices, etc.). También puedes realizar tareas manuales (objetos decorativos, patchword, bolillos, etc.).

Duración: Dos Horas semanales.

Inglés
I y conversación: Disfruta de tu tiempo aprendiendo inglés. Nivel de iniciación con conversación. Dirigido a todo tipo de personas, que quieran aprender y conversar. Indicado para desarrollar la memoria.

Duración: Dos Horas semanales.

Inglés
II y conversación: Mantén al día, tu inglés con este curso y así puedes repasar este idioma conversando con los otros alumnos y seguir avanzando en el aprendizaje. Dirigido a personas con conocimiento previo en esta lengua.

Duración: Dos Horas semanales.

Contacto

Carmen Bagues - 645693949 - asociacionagua@gmail.com

Fecha de última actualización del recurso

26/04/2023

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Oliver Pascual 5 50007 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Imagen del Recurso


Asociaci
Salud en