

## Temas

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

## Descripción

La **Asociación Cultural de Mujeres Agustina d' Aragón (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 en el presente (con la técnica de atención plena) para mejorar tu bienestar físico y emocional. Indicado para personas con ansiedad, estrés, y que deseen crecer interiormente.

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

Asociación

Salud en

