

FICHA TÉCNICA DE PROYECTOS RAPPS

NOMBRE DEL PROYECTO

Mindfulness, atención plena y hábitos saludables

CÓDIGO

Z070

BREVE RESUMEN DEL PROYECTO O ACTIVIDAD REALIZADA

El proyecto nace en 2015 con la intención de ser un estímulo para los individuos y la sociedad en general a la hora de hacernos partícipes en la reflexión de manera activa sobre nuestra propia salud física y psicoemocional. Se plantean acciones que influyen de forma directa en los estilos de vida, en un desarrollo personal saludable y en un desarrollo armónico de nuestro entorno en los ámbitos social, familiar y laboral

CENTRO/S PROMOTOR/ES

Asociación Española para la Investigación de Mindfulness

CENTROS COLABORADORES

Red de Actividades Preventivas de Promoción de la Salud (RedIAPP). Fundación Genes y Gentes. AFDA

POBLACIÓN DIANA

Población general

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Comunitario

ZONA TERRITORIAL DE INFLUENCIA

Municipio de Zaragoza

TEMÁTICA

Autocuidados. Bienestar emocional

DATOS DEL COORDINADOR/A O ENTIDAD

Nombre: Lidia AsoTolosana

Dirección: C/ Andador Aragües del Puerto, 2-4

Correo electrónico: investigacionprimaria@gmail.com

TELÉFONO

976506578

615384563

CÓDIGO POSTAL

50015

LOCALIDAD Y PROVINCIA

Zaragoza (Zaragoza)

IMAGEN DEL PROYECTO

