

## 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

