

Actividad física y salud mental. Nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan

Desde la **Fundación Isadora Duncan** ponemos en marcha un **taller de Actividad física y salud mental**, un espacio destinado a mover nuestro cuerpo y conectarnos para liberar tensiones. Utilizamos la actividad física para aliviar cargas emocionales y trabajamos algunas técnicas como el baile, el yoga, aeróbic o la expresión corporal.

TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL

6, 7, 13, 14, 20 y 21 de mayo de 2025
de 17:00h a 18:30h



GRATUITO

con servicio
de conciliación

En FFM ISADORA DUNCAN · Av. Reino de León 12 E1 - 1º · Tfno. 987 261 449 · 24006 León



Subvencionado por:



A través de:



Con este taller buscamos fomentar la actividad física como herramienta para **reducir el estrés y la ansiedad, canalizar y expresar las emociones** a través del cuerpo, utilizando el movimiento como vía para ello. Buscamos ofrecer un espacio seguro y libre de tensiones donde se estimule la **creatividad** y el **trabajo en grupo**. Las dinámicas están enfocadas en la **expresión emocional** a través de la música y el baile, el control de la respiración, la **conexión con nosotras** a través del yoga y la **mejora de nuestra capacidad física** con ejercicios de aeróbic. De esta forma, **conectamos nuestra salud física con nuestra salud mental** un ambiente seguro y de confianza.

El **taller de Actividad física y salud mental** se realizará en el mes de **mayo** en nuestra sede de la Fundación: **Avda. Reino de León, n12, E1 - piso 1 (León)**, durante los días **6, 7, 13, 14, 20 y 21**, en horario de tarde de **17h a 18:30h**. Disponemos de un servicio de conciliación para menores. Las **inscripciones** ya están abiertas y las plazas son limitadas. Si estás interesada ponte en contacto a través del **teléfono 987 261 449** (llamadas y whatsapp).

La entrada [Actividad física y salud mental. Nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan](#) se publicó primero en [Isadora Duncan](#).

Artículo original: [Actividad física y salud mental. Nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan](#)
[Actividad física y salud mental. Nuevo taller en la Fundación Isadora Duncan](#)

Secciones: [FFM Isadora Duncan](#)