



# Sun in the Age

"Η καθημερινή πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το στρες και το άγχος, και να βρούμε μεγαλύτερη πνευματική και συναισθηματική διαύγεια στη ζωή μας"

## Ενσυνειδητότητα για όλους!

Το έργο Sun in the Age στοχεύει στη σημαντική βελτίωση της ψυχοσωματικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων, μέσω της εφαρμογής τεχνικών ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ, ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ (REMIND).

### Εταίροι



σκανάρισέ με



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η Εθνική Υπηρεσία μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.