



# Sun in the Age

**"La práctica de mindfulness puede ayudarnos a reducir el estrés y la ansiedad, y a encontrar una mayor claridad mental y emocional en nuestras vidas"**

## **¡Mindfulness para todos!**

El proyecto Sun in the Age pretende mejorar significativamente el bienestar psicosomático y la calidad de vida de las personas mayores, mediante la aplicación de técnicas de RELAJACIÓN, MINDFULNESS Y MEDITACIÓN (REMIND).

### **Socios**



**¡Escanéame!**



**Cofinanciado por la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994