

## Taller Técnicas de relajación atención y plena mindfulness

**Fecha:**

Lun, 19 Mayo 2025 - 17:00

**Sede:**

Salón 2, piso 2. Biblioteca Pública del Estado de Jalisco

**Dirección:**

Av. Perif. Pte. Manuel Gómez Morin 1695, Rinconada de La Azalea, Belenes Nte, 45150 Zapopan, Jal.

**Invitan:**

Biblioteca Publica del Estado de Jalisco "Juan José Arreola"

### 19 DE MAYO

#### 17:00 h. Salón 2, piso 2, Biblioteca Pública del Estado de Jalisco

Taller: Técnicas de relajación atención y plena mindfulness.

Dirigido al público en general.

**Consulta la programación en :** <https://bpej.udg.mx/> <sup>[1]</sup> y en: <https://www.facebook.com/bibliojalisco> <sup>[2]</sup>

**Tipo de evento:**

[Actividad general](#) <sup>[3]</sup>

---

**URL Fuente:**

<https://comsoc.udg.mx/cartelera-udeg/taller-tecnicas-de-relajacion-atencion-y-plena-mindfulness?idr=5&idsr=4>

**Links**

[1] <https://bpej.udg.mx/>

[2] <https://www.facebook.com/bibliojalisco>

[3] <https://comsoc.udg.mx/tipo-de-evento/actividad-general>