



www.hospitaldelmar.cat

@hospitaldelmar

[:]

Un respir al càncer

**Programa de suport
emocional**

Dates:

13 / 12 / 2017

10 / 01 / 2018

14 / 02 / 2018

Segon dimecres de cada
mes de novembre a gener

Horari:

Dimecres

de 10.00 a 11.30 h

Lloc:

Aula 61.346 - 61.348

A la 3a planta del
Campus Universitari Mar
C/ Dr. Aiguader 80
08003 Barcelona

Grup obert

No cal inscripció

Més informació al telèfon
932 405 888

Gratuït
—
**Places
limitades**



El Txi Kung és una tècnica auxiliar de la Medicina Tradicional Xinesa reconeguda per l'OMS com a tècnica per **preservar la salut**. La finalitat d'aquest taller és disminuir la tensió física i emocional, mitjançant el treball corporal, la respiració pausada i la quietud mental, per millorar el **benestar i la qualitat de vida**.

Els diferents exercicis proposats a la sessió es poden fer de peu o asseguts, i són de caràcter voluntari, permetent que cada participant decideixi lliurement el grau d'implicació personal en funció del seu estat i necessitats.

El taller és totalment gratuït. Les sessions, d'una hora i mitja de durada, són en format de grup obert, per tant **l'assistència al taller és lliure i no cal avisar en cas de no poder anar-hi**.

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



Campus Universitari Mar

