

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

www.hospitaldelmar.cat

@hospitaldelmar

[:]

Un respir al càncer

Programa de suport
emocional

**D'octubre 2016
a juny 2017**

Horari:

Dimecres

de 10.00 a 11.30 h

Lloc:

Aula 61.344 / 61.346

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**

Taller de Txi Kung

**Per a pacients oncològics
i les seves famílies**

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:



Obra Social
Fundació "la Caixa"

Amb la col·laboració de:



Campus Universitari Mar



Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

www.hospitaldelmar.cat

@hospitaldelmar

[:]

Un respiro al cáncer

Programa de apoyo
emocional

De octubre 2016
a junio 2017

Horario:

Miércoles

de 10.00 a 11.30 h

Lugar:

Aula 61.344 / 61.346

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

Grupo abierto

No es necesaria
la inscripción

Más información en el
teléfono **932 405 888**

Gratis

Plazas
limitadas

Taller de Chi Kung

Para pacientes oncológicos
y sus familiares

El Chi Kung es una técnica auxiliar de la Medicina Tradicional China reconocida por la OMS como técnica para **preservar la salud**. La finalidad de este taller es disminuir la tensión física y emocional, mediante el trabajo corporal, la respiración pausada y la quietud mental, para mejorar el **bienestar y la calidad de vida**.

Los ejercicios propuestos en la sesión se pueden realizar de pie o sentados y tienen carácter voluntario, permitiendo que cada participante decida libremente el grado de implicación personal según sus necesidades y su estado de salud.

El taller es totalmente gratuito. Las sesiones, de una hora y media de duración, son en formato de grupo abierto, por lo que **la asistencia al taller es libre y no es necesario avisar en caso de no poder asistir**.

Con el apoyo de:



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Con la colaboración de:



Campus Universitari Mar

