

31
MAIG

**DIA
MUNDIAL
CONTRA
EL TABAC**



Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

12.00 hs
Pati de columnes
Edifici B
Hospital del Mar



MEDITACIÓ

per deixar de fumar

MEDITACIÓ GUIADA ENFOCADA A PROMOURE LA DESHABITUACIÓ AL TABAC

Amb motiu del **Dia mundial contra el tabac** organitzem una meditació guiada enfocada a reforçar i promoure la deshabituació al tabac.

No ho dubteu i veniu a provar-ho! Encara que no sigueu fumadors de ben segur que us ajudarà a gestionar altres dificultats!

Guiarà la meditació **Miguel Garriz**, psicòleg de l'INAD i instructor d'MBCT, Mindfulness Based Cognitive Therapy.

Si voleu començar a provar amb algunes àudio guies d'en **Miguel Garriz** connecteu-vos a: soundcloud.com/miguelgarriz

I aquell mateix dia podreu seguir la meditació en directe en el perfil d'Instagram: [@hospitaldelmar](https://www.instagram.com/hospitaldelmar)