

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

www.hospitaldelmar.cat

@hospitaldelmar

[:]

Un respir al càncer

Programa de suport
emocional

D'octubre 2017
a juny 2018

Horari:
Dilluns
d'11.30 a 13.00 h

Lloc:
Aula 61.S02
A la planta -1 del
Campus Universitari Mar
C/ Dr. Aiguader 80
08003 Barcelona

Inscripció:
Contactar amb Imma Collet
al 618 032 838 o
icollet@hospitaldelmar.cat

Gratuït
—
Places
limitades

Sofrologia

Per a dones ateses per càncer de mama

La Unitat de Patologia Mamària de l'Hospital del Mar, el Grup Àgata i la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, col·laboren per oferir **a les dones ateses per càncer de mama una activitat formativa, i al mateix temps terapèutica**, que les ajudi i acompanyi durant el procés de tractament.

El curs que proposem es basa en la **Sofrologia**, un mètode psicocorporal inspirat en pràctiques orientals com el ioga i la meditació. L'objectiu general de les sessions és contribuir a millorar el **benestar i la salut emocional**.

- Desenvolupar una actitud amable cap una mateixa en situacions de vulnerabilitat.
- Cultivar la serenitat a la nostra vida, fins i tot davant l'adversitat (malaltia, incertesa, pèrdues, conflictes,...).
- Enfortir la capacitat d'atenció perquè ens permeti dominar la nostra ment progressivament.
- Afavorir els nostres aspectes positius per aprendre a gestionar les nostres emocions.

El curs **constarà de 10 sessions** d'una hora i mitja de durada.

El curs **es gratuït per a les participants**, però això no significa que no tingui cost. Les entitats participants ho fan possible amb els seus recursos i aportacions.

Amb el suport de:



GRUP ÀGATA
ASSOCIACIÓ CATALANA DE DONES
AFECTADES DE CÀNCER DE MAMA

Amb la col·laboració de:



Sofrocay
Instituto Médico
de Sofrología Caycediana

Campus Universitari Mar

