

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

www.hospitaldelmar.cat

@hospitaldelmar

[:]

Un respiro al cáncer

Programa de apoyo
emocional

De octubre 2017
a junio 2018

Horario:

Lunes
de 11.30 a 13.00 h

Lugar:

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

Inscripción:

Contactar con Imma Collet
al 618 032 838 o
icollet@hospitaldelmar.cat

Gratuito

Plazas
limitadas

Sofrología

Para mujeres atendidas por cáncer de mama

La Unidad de Patología Mamaria del Hospital del Mar, el Grup Àgata i la Fundació AMICS de l'Hospital del Mar colaboran para ofrecer a las mujeres atendidas por cáncer de mama una actividad formativa y, al mismo tiempo, terapéutica, que les ayude y acompañe durante el tratamiento.

El curso que proponemos se basa en la **Sofrología**, un método psico corporal inspirado en prácticas orientales como el yoga y la meditación. El objetivo general de las sesiones es contribuir a la mejora del **bienestar y la salud emocional**.

- Desarrollar una actitud amable hacia una misma en situaciones de vulnerabilidad.
- Fomentar la calma en nuestra vida, incluso frente a la adversidad (enfermedad, incertidumbre, pérdidas, conflictos,...).
- Fortalecer la capacidad de atención para que nos permita dominar nuestra mente progresivamente.
- Favorecer nuestros aspectos positivos para aprender a gestionar nuestras emociones.

El curso **constará de 10 sesiones** de una hora y media de duración.

El curso **es gratuito para las participantes**, pero esto no significa que no tenga coste. Las entidades participantes lo hacen posible con sus recursos y aportaciones.

Con el apoyo de:



GRUP ÀGATA
ASSOCIACIÓ CATALANA DE DONES
AFECTADES DE CàNCER DE MAMA

Con la colaboración de:



Sofrocay
Instituto Médico
de Sofrología Caycediana

Campus Universitari Mar

