

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:



**oncolliga**  
Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica

**Campus Universitari Mar**

**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



**Universitat  
Pompeu Fabra**  
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

Gratuito

Plazas limitadas



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  
Fundació "la Caixa"

Con la colaboración de:



Campus Universitari Mar

