

# Sessions de Relaxació

Red adscrita  CAT

## Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas.

## Descripción

Dirigida a qualsevol persona que tingui o hagi tingut càncer i els seus familiars i entorn proper. L'objectiu és promoure la disminució en els nivells d'ansietat, estrés, depressió i dolor; així com afavorir la millora en la qualitat de vida i l'estat anímic. Reduir l'insomni i la fatiga. Atenuar els efectes secundaris induïts per la quimioteràpia: nàusea i vòmits. S'inclouen diferents mètodes com: tècniques de control de respiració; relaxació diferencial (realitzant breus exercicis musculars de tensió-relaxació); tècnica de visualització; i meditació. Lloc de realització: Centre Kalida Sant Pau Durada d'una hora, dues vegades per setmana sense inscripció previa. Atenuar els efectes secundaris induïts per la quimioteràpia: nàusea i vòmits. Inclou tècniques de control de respiració; relaxació diferencial (realitzant breves exercicis musculars de tensió-relaxació); tècnica de visualització; i meditació.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

## Persona de contacto

Centre Kalida Sant Pau (935537930) (kalida.santpau@fundaciokalida.org)

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Kalida Sant Pau

## Fecha de última actualización de la actividad

19/12/2024

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Sant Antoni M<sup>a</sup> Claret 167 08025 Barcelona Barcelona Cataluña España

