



*“Meditazione vuol dire mettere la mente in disparte, così che non interferisca più con la realtà e tu possa vedere le cose per ciò che sono.”*

Impareremo, grazie a **Pamela**, a praticare semplici tecniche di rilassamento per imparare a sospendere il normale flusso di pensieri che occupano la mente per concentrarsi su uno specifico oggetto, per esempio il respiro. Con esercizi di respirazione, rilassamento muscolare e meditazione mentale ridurremo lo stress, migliorando il nostro benessere.

Numerose ricerche hanno dimostrato che praticare la meditazione con regolarità può calmare l'ansia e in definitiva migliorare l'equilibrio psicofisico di una persona. Nel caso dei malati di cancro è stato osservato che tale tecnica è in grado di contribuire a ridurre lo stress, migliorare l'umore, migliorare la qualità del sonno, ridurre la stanchezza fisica associata alla malattia (rif. Fond. Veronesi)

Appuntamento **venerdì 13/06 alle ore 18:30**

Per partecipare alle video chiamate compilate il modulo e riceverete una mail con i dettagli per collegarvi in videochiamata oppure collegandovi via telefono. Vi preghiamo di connettervi 10 minuti prima dell'inizio in modo da iniziare puntuali.

*Le video chiamate saranno registrate e pubblicate sui canali social dell'associazione TUTOR, se non volete essere ripresi, potete partecipare in modalità audio senza video oppure componendo un dei recapiti telefonici indicati nella mail di conferma.*

Nome e Cognome (richiesto)

Email (richiesto)

Cellulare (richiesto per risoluzione eventuali problemi tecnici)

Città di provenienza (richiesto)

Le informazioni presenti nel sito [tumitoracicirari.it](http://tumitoracicirari.it) devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Pur garantendo l'esattezza e il rigore scientifico delle informazioni, L'associazione TUTOR declina ogni responsabilità con riferimento alle indicazioni fornite sui trattamenti, ricordando a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico curante.



La mia domanda per lo specialista è...

  

---

Ai sensi del GDPR 2016/679, dichiaro di aver preso visione dell'