

PILLOLE DI BENESSERE

COME PRENDERSI CURA DI SÈ OLTRE LA CURA

Il cancro è riconosciuto come uno tra gli eventi di vita più traumatici e stressanti, nei confronti del quale qualsiasi persona fatica a confrontarsi. Questo si associa a conseguenze importanti, non solo sul piano fisico ma anche sul piano psicologico e relazionale. È quindi molto importante cercare di “alleggerire” un po’ il carico, e di imparare (ri-imparare) a prendersi cura anche del **nostro benessere psico-fisico**, perché prima di essere dei pazienti, siamo persone che **hanno voglia di vivere e di sentirsi bene**.

Promuovere l’acquisizione di strategie “**pillole di benessere**” in un percorso in cui con “leggerezza” e con piccole “coccole” ci si appropria di una quotidianità che ci fa stare meglio, sentire meglio e soprattutto vedere noi stessi meglio agevolando così il percorso terapeutico.

VENERDÌ 16 SETTEMBRE 2022
ORE 18.30-19.30

**PILLOLE DI SERENITÀ: RILASSAMENTO E
MEDITAZIONE**

LUNEDÌ 3 OTTOBRE 2022
ORE 18.30 - 19.30

**PILLOLE DI BELLEZZA: CONSIGLI PER
CAPELLI**

LUNEDÌ 24 OTTOBRE 2022
ORE 18.30 - 19.30

**PILLOLE DI COLORE: COME I COLORI GIUSTI
CI POSSONO AIUTARE**

MARTEDÌ 8 NOVEMBRE 2022
ORE 18:00

**PILLOLE DI NUTRIZIONE: QUALI ALIMENTI
DURANTE LE TERAPIE**

**LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA PREVIA REGISTRAZIONE AL LINK
WWW.TUMORITORACICIRARI.IT/PILLOLE-DI-BENESSERE-2022**

PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE A INFO@TUMORITORACICIRARI.IT

