

# 2 giorni per me con la Mind Body Medicine

La promozione della salute dedicata alle persone ammalate di cancro; nel pieno della vita consapevoli e rinforzate.



**lega cancro ticino**



**Martedì 9 giugno dalle 09.00 alle 17.00**

## Primo giorno

- Concetto di Mind Body Medicine, aspetti teorici.
- Alimentazione antinfiammatoria e preventiva.
- **Pausa pranzo.**
- Consapevolezza teorica e pratica, esercizi e respirazione.
- Medicina integrata.

**Mercoledì 10 giugno dalle 09.00 alle 17.00**

## Secondo giorno

- Respirazione e rilassamento teoria e pratica.
- Whole person/one health/natura; movimento, teoria.
- **Pausa pranzo.**
- Whole person/one health/natura; movimento, teoria.
- Medicina integrata.
- Discussione fogli di lavoro e riassunto dei 2 giorni.

Il costo di iscrizione e partecipazione ammonta a 150.00 CHF per i 2 giorni; sono inclusi: i 2 pasti, le pause caffè e l'acqua; il costo non deve essere un limite, chi fosse in difficoltà finanziaria può rivolgersi alla Lega cancro Ticino. Massimo 13 persone.

**Luogo del corso:** Physiomedicalgroup Lugano, via Bossi 6

**Corso condotto da:** Petra Uffer, fisioterapista, CAS in MBM e altri professionisti della salute

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo oppure sportivo.

**Iscrizioni entro il 26 maggio 2026.**

- email [info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch)

- telefono **091 820 64 40**