

Corso Mind Body Medicine

MEDICINA MENTE - CORPO

Un percorso per risvegliare le proprie risorse, ritrovare equilibrio e rafforzare il benessere.

IL PERCORSO

La Mind Body Medicine è un concetto terapeutico che riconosce la stretta connessione tra mente e corpo. Mira a lenire gli effetti collaterali fisici e psicologici dei trattamenti oncologici, favorisce la regolazione delle emozioni e, grazie a una maggiore resilienza, aiuta a gestire meglio lo stress.

Imparerete a conoscere i diversi aspetti della salute e a capire come risvegliare e utilizzare le vostre risorse per ritrovare l'equilibrio mentale e il benessere fisico.

PROGRAMMA DEL CORSO

Un'introduzione teorica presenta il concetto di Mind Body Medicine e il Tempio della Salute. Seguono 8 lezioni pratiche di gruppo dedicate a consapevolezza, respirazione, rilassamento fisico e mentale, natura, attività fisica, alimentazione sana e aspetti psico-oncologici. La frequenza a tutte le lezioni è consigliata, ma non obbligatoria.

DATE E ORARI

Introduzione teorica
Giovedì 15 ottobre 2026
dalle 10:15 alle 11:15

Lezioni pratiche di gruppo
Le lezioni di gruppo si svolgeranno nelle seguenti date:

22.10.	29.10.
04.11.	12.11.
19.11.	26.11.
3.12.	

Dalle 10:15 alle 11:15
Il 04.11. alle ore 13:00

LUOGO E COSTO

Studio Kouros Moccia
Aula «Terapia 3»

Costo
Cassa malati tramite prescrizione di fisioterapia

SESSIONI INDIVIDUALI

Oltre al corso di gruppo sono disponibili sedute individuali per riconoscere le proprie risorse, affrontare stanchezza e debolezza (fatigue), ritrovare l'equilibrio mentale e diventare più resistenti, fisicamente e mentalmente.

Costo: cassa malati tramite prescrizione di fisioterapia

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Petra Uffer, fisioterapista

T 091 751 62 13 • info@studio-uffer.ch