

Destinado a todas las personas que cursen con alguna enfermedad autoinmune.

- El Mindfulness tiene como objetivo focalizar la atención plena en el momento presente mediante un proceso de meditación.
- El estrés en las enfermedades autoinmunes es un factor perjudicial por lo que esta técnica puede ser complementaria a los fármacos empleados ya que la propia persona aprende a afrontar las situaciones de la vida cotidiana de una manera que nos haga confrontarnos al dolor producido por la inflamación.

Desde el servicio psicosocial de EAVACyL se llevará a cabo la actividad de ***MINDFULNESS*** conducida por la psicóloga de la entidad cuya duración será de 8 sesiones.

- La acción tendrá lugar **un día a la semana salvo la primera y última semana que serán dos días a la semana**, su duración es de 45 min. aproximadamente y se celebrará en nuestra nueva sede **COLEGIO COSTANZA MARTÍN, C/Arturo Moliner, S/N.** (Línea de autobús nº 1)
- La actividad dará comienzo el **próximo jueves 18 de Mayo** en horario de 18.30 a 19.30 y las sesiones serán los días:
 - Jueves 18 y Martes 23 y 30 de Mayo
 - Martes 6, 13, 20 y 27 y jueves 29 de Junio

CRONOGRAMA



Los grupos estarán formados por 10 ó 12 personas y para apuntaros a la actividad poneos en contacto con Ester a través de:

Teléfono: 611 03 23 39

Mail: psico@eavacyl.org



Organiza: Asociación de Enfermedades Autoinmunes y Vasculitis de Castilla y León.

Teléfono de información: 983 65 20 58 ó 606 91 11 15

www.eavacyl.org

eavacyl@eavacyl.org