

La psicòloga Montserrat Ferraro dirigirà un taller sobre el càncer de mama

➔ L'experta explicarà tècniques de relaxació per portar millor la malaltia



Salut

REDACCIÓ

La Fundació Crèdit Andorrà proposa un taller per trobar l'equilibri emocional que ajudi a portar millor el càncer de mama.

La psicòloga i experta en sofrologia Montserrat Ferraro dirigirà un taller per donar a conèixer tècniques de relaxació per a les dones afectades de càncer de mama. L'acte, organitzat per la Fundació Crèdit Andorrà en col·laboració amb el Grup Alba de l'Associació de Dones d'Andorra (ADA), tindrà lloc els dies 19 i 20

de novembre, de les sis de la tarda a les nou del vespre, a l'edifici Crèdit Centre.

Sota el títol *Relaxació dinàmica i benestar*, Montserrat Ferraro ensenyarà a les participants un seguit de tècniques senzilles per trobar l'equilibri emocional necessari per portar la malaltia de la millor manera possible. La voluntat és que sigui un taller molt pràctic perquè les assistents ho puguin posar en pràctica a qualsevol lloc i hora del dia.

El taller, dividit en dues sessions de tres hores cadascuna, comença amb una introducció als conceptes fonamentals de la relaxació dinàmica, que respon a la necessitat de tenir cura del cervell per buscar moments de benestar. La segona part es dedicarà a la



FUNDACIÓ CRÈDIT ANDORRÀ

L'anterior taller de la Fundació sobre el càncer de mama.

✕ Equilibri emocional

Una part del taller estarà dedicada a la pràctica d'exercicis de concentració, creació i potenciació de sentiments positius

pràctica d'exercicis de concentració, creació i potenciació de sentiments positius. El taller és gratuït i les places són limitades. Les

persones interessades a assistir a l'activitat poden inscriure-s'hi fins al 18 de novembre trucant al telèfon 374 900.

Tres monjos del monestir de Sera Handong Khangtsen, al sud de l'Índia, construïran un mandala a la Sala d'Exposicions de les Fontetes. La confecció del mandala començarà el 12 de novembre. El mandala és una manifestació artística que sintetitza l'estructura del macrocosmos i el microcosmos. La construcció s'allargarà fins al 14 de novembre, i al dia següent es procedirà a la seva dissolució, en una cerimònia en què la sorra del mandala es divideix en dues parts: la meitat es distribueix entre els assistents i l'altra meitat es llança el riu com a símbol de prosperitat. A més, els monjos budistes oferiran també un recital de mantres al Teatre de les Fontetes. En total seran set monjos els qui protagonitzaran el concert de música sagrada.



Música

La Massana acollirà la construcció d'un mandala tibetà i un recital de mantres



COMU LA MASSANA

Els monjos budistes del monestir de Sera Handong Khangtsen.

La Sala d'Actes de l'Ambaixada d'Espanya va acollir, ahir, la conferència *Bioètica i Drets Humans*, a càrrec de Maria Casado. La ponent és professora de dret i titular de la càtedra Unesco de Bioètica de la Universitat de Barcelona, a més de ser la presidenta de l'Associació de bioètica i dret.



Drets humans

L'Ambaixada d'Espanya acull una xerrada sobre bioètica i drets humans

Casado és una de les veus espanyoles més autoritzades en matèria de bioètica, tant per les seves investigacions científiques com per la seva tasca de difusió i divulgació. En aquesta conferència, va parlar de la relació entre els drets humans i la bioètica, una disciplina-pont entre la ciència i les humanitats, que pretén donar resposta als desafiaments que planteja el progrés de la biotecnologia i la seva aplicació als éssers humans.



QUIMESCUER

Un moment de la xerrada, ahir.



Avui, a les 20 h,
a la Biblioteca Fundació Radium

Art invisible: les dones artistes

Un recorregut per la història de l'art a través de l'obra de les dones.

Una nova mirada sobre la història de l'Art. Xerrada oberta a tothom!

www.e-e.ad



Comú
d'Escaldes-Engordany