

# Taller de Meditación y Espiritualidad

**Descripción:** La meditación es una herramienta que nos ayuda a calmar nuestra mente, estar más consciente de nuestras emociones y pensamientos conectándonos con un mayor bienestar personal.

*\*No es necesario que hayas meditado antes.*

**Horario:** todos los jueves de 11.30 a 12.00 horas

**Lugar:** auditorio Docencia

**Información e inscripciones:** Unidad de Psicooncología, II piso, sector quimioterapia ambulatoria.

**Dirigido a:** pacientes, familiares y funcionarios de la comunidad INC

**Fecha de inicio:** todo el año

**Email:** [psicooncologia@incancer.cl](mailto:psicooncologia@incancer.cl)

Actividad organizada por CR Psicooncología del INC.