



**breath**

**ΠΙΛΟΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**  
για τον Καρκίνο του Πνεύμονα

**ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ  
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ - ΠΙΛΑΤΕΣ**

**ΔΩΡΕΑΝ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

 **FairLife**  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΑ



Στα πλαίσια του προγράμματος BREATH, σε συνεργασία με το [Just Pilates Studio](#), παρέχουμε σε ασθενείς και φροντιστές τη δυνατότητα συμμετοχής σε [ομαδικά μαθήματα pilates](#), με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της αναπνευστικής λειτουργίας αλλά και της ψυχικής διάθεσης.

Οι ασκήσεις pilates είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες και αποτελεσματικές για τη μείωση της δύσπνοιας σε ανθρώπους που ζουν με τον καρκίνο του πνεύμονα. Επιπλέον, χάρη στις πλευρικές ασκήσεις αναπνοής και τη λειτουργική χρήση του διαφράγματος, με στόχο το άνοιγμα όλου του θώρακα, βελτιώνεται η στάση του σώματος.

Οι ασκήσεις είναι ήπιας έντασης, με στόχο την ηρεμία και παράλληλα την ενδυνάμωση, ώστε οι λειτουργικές κινήσεις της καθημερινότητας των ασθενών και των φροντιστών να γίνονται με μεγαλύτερη ευκολία.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται διαδικτυακά με την πολύτιμη καθοδήγηση της ομάδας του [Just Pilates Studio](#).

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 210 8220347

ΤΜΗΜΑ ΑΣΘΕΝΩΝ | Κάθε Πέμπτη 16:30 - 17:30

ΤΜΗΜΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΩΝ | Κάθε Πέμπτη 17:30 - 18:30

## Πάρε την ΑΝΑΣΑ που χρειάζεσαι!

Κάλεσε μας στη Γραμμή Ενημέρωσης 111 57 για περισσότερες πληροφορίες!



Βρες περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα μας  
<https://fairlifelcc.com/breath-programma-psychokoinonikis-ypostirixis/>