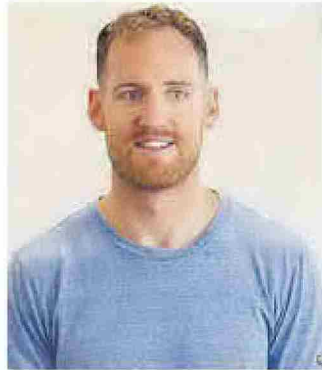


EN LA UJI

Relajación con apnea para las pacientes oncológicas



Guillermo Gallo del Val.

R. D. M.
CASTELLÓN

El experimentado deportista peñiscolano Guillermo Gallo del Val, plusmarquista nacional de apnea libre en profundidad y sexto clasificado en el Mundial de Apnea del 2021 en Turquía, ha compartido sus conocimientos técnicos sobre respiración con las pacientes que participan en los proyectos de investigación de la Cátedra de Actividad Física y Oncología Fundación José Soriano Ramos de la Universitat Jaume I de Castellón.

La Cátedra había organizado los dos primeros días de junio el taller teórico-práctico *Técnicas de relajación a través de la respiración y apnea*. Durante las clases, las participantes han aprendido, entre otras cosas, a conocer su propia respiración y cómo diversas técnicas y ejercicios que se utilizan en la práctica de la apnea pueden ser útiles para la gestión de las emociones en el día a día, así como para afrontar situaciones de estrés relacionadas con su enfermedad y los tratamientos oncológicos. Han participado 48 mujeres de Castellón. ≡