



X CONVIVENCIA PARA JÓVENES CON CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

11 Y 12
DE FEBRERO 2023

Granja Escuela Albitana
Brunete (Madrid)

Más información e inscripciones en:
jovenes@menudoscorazones.org



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

SÁBADO 11 DE FEBRERO

11:45 - 12:00 h. `Nos ubicamos`. Tiempo para instalarnos y presentación de los participantes.

12:00 a 13:30h. Sesión de Yoga

Mónica Piñuela, profesora de Hatha Yoga, instructora de Mindfulness y terapeuta de Shiatsu.

14:00 h. Comida.

16:00 - 20:00 h. Taller práctico de gestión de emociones (con descanso de media hora)

Alba Muñoz, neuropsicóloga de Menudos Corazones.

20:00 h. Cena.

21:00 h. Tiempo de descanso.

DOMINGO 12 DE FEBRERO

9:00 h. Desayuno.

10:00 a 12:00h. Hablemos sobre rehabilitación cardíaca

Dra. Paz Sanz, médica adjunta de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital 12 de Octubre, Madrid.

12:30 - 14:00 h. Visión de futuro: un trabajo en equipo

María Gutiérrez, Técnico actividades Jóvenes/Ocio y Tiempo Libre de Menudos Corazones.

14:00h. Comida.

15:00 a 15:45 h. `Así nos hemos sentido`. Puesta en común.