Cuatro sesiones de meditación en Elda para gestionar el estrés y cuidar la salud emocional

25/11/2026



Las sesiones tendrán lugar los días 2, 9, 14 y 16 de diciembre | Ayuntamiento de Elda

Los Salones Princesa de Elda acogerán durante el mes de diciembre un ciclo de talleres de meditación y relajación organizado por la Concejalía de Salud del Ayuntamiento y la Asociación Española contra el Cáncer de Elda-Petrer. Bajo el lema "Paz, respiración y calma interior", la iniciativa busca crear un espacio de tranquilidad en el que los participantes puedan adquirir herramientas para mejorar su bienestar psicológico.

Las sesiones tendrán lugar los días 2, 9, 14 y 16 de diciembre, entre las 10 y las 12 horas, y estarán dirigidas por María José Marín, de Vida Yoga. A través de ejercicios de respiración, relajación y meditación, los asistentes podrán conocer diferentes técnicas para afrontar las preocupaciones y las dificultades cotidianas con mayor serenidad.



La responsable municipal de Salud, Elizabeth Belda, ha defendido la necesidad de abordar la salud de manera integral, prestando atención también al estado emocional. Por su parte, Amparo Mejías, vicepresidenta de la Junta Local de la AECC, ha incidido en la importancia de ofrecer este tipo de recursos a quienes conviven con el cáncer. "El diagnóstico y los tratamientos traen consigo mucha incertidumbre, miedo y un desgaste emocional enorme", ha explicado.

La instructora María José Marín ha señalado que su intención es crear un entorno en el que los participantes se sientan cómodos, puedan compartir experiencias y aprendan a incorporar momentos de calma a sus rutinas. La actividad está especialmente orientada a pacientes oncológicos y sus familiares, aunque también podrán participar otras personas interesadas en el bienestar emocional.