

TALLER DE LA CALMA



¿Qué es?

Sirve para obtener herramientas, de entre una fusión de distintas técnicas y filosofías, para vivir la vida de una forma consciente, presente y desde la calma. Haciéndonos cargo de lo que ocurra en nuestras vidas desde el empoderamiento personal y aceptando las circunstancias externas desde un equilibrio interno.

¿A quién se dirige?

A usuarios/as de la Fundación, así como familiares y amigos/as que quieran compartir un rato de aprendizaje personal y vida consciente.

¿Cuándo?

1 vez a la semana durante sesiones de 1 hora y media de duración

Objetivos:

- * Reconocer nuestro cuerpo.
- * Trabajar competencias emocionales.
- * Aprender a utilizar la técnica del masaje metamórfico como un masaje de auto cuidado personal y familiar.
- * Expresión corporal.
- * Mindfulness.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES



TIEMPO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	OBSERVACIONES
Aprox. 5 minutos	Escuchamos con atención plena	Estar aquí y ahora	Trabajaremos con música, sonidos y silencio.
Aprox. 35 minutos	Trabajamos la emoción en 3 niveles: qué, dónde y cómo	Reconocer nuestras emociones para poder trabajar con ellas	Cada sesión se trabajará una emoción. Utilizaremos expresión corporal
Aprox. 35 minutos	Masaje técnica metamórfica	Contacto, desbloqueo físico y mental	Ésta parte la realizaremos tumbados o sentados en colchonetas en el suelo
Aprox. 5 minutos	Utilizamos la respiración para hacer respiraciones completas y conscientes. Relajación guiada.	Introducir la respiración completa en nuestro día a día	La respiración aunque debería ser una acción completamente consciente, en la mayoría de los casos es inconsciente e incompleta
Aprox. 10 minutos	Evaluación de la sesión (en tres niveles: terapeuta, contenido y participante) Despedida	Conocer el feedback de los participantes e introducirlo en la mejora de las siguientes sesiones	En cada sesión se utilizará una técnica distinta para evaluar.