

Herramientas para favorecer el bienestar físico y emocional

Taller de Yoga y Arteterapia Transdisciplinaria (promovido por la Asociación de Cáncer de Ovario ASACO)

Formato: presencial

Dirigido a: profesionales de la salud, pacientes y sus familiares

Número de asistentes: 30

Este taller tiene como finalidad mostrar como terapias complementarias ayudan en:

- Acompañamientos de procesos de cronificación
- Acompañamientos de procesos paliativos
- Acompañamientos y potencialización de procesos de sanación
-

conectando a los pacientes con sus recursos inherentes, con su creatividad, con aspectos energizantes y vitalizantes, con herramientas para manejar mejor momentos de miedo y preocupación, mejorando su estado de ánimo y su calidad de vida.

Experimentamos el “Yoga en sillas”, una forma sencilla y fácil para soltar tensión, centrarse y energizar el cuerpo y mente, apto tanto para personas con movilidad reducida como para los profesionales de la salud.

También queremos concienciar sobre el impacto del diagnóstico y la importancia de un acompañamiento consciente y profesional en la gestión emocional de estos procesos.

OBJETIVOS:

- Conocer herramientas para aliviar el estrés, la ansiedad y la tensión física y emocional
- Conectar con uno mismo, con su espacio interior y su espiritualidad
- Fomentar la paz interior
- Activar recursos y potenciales inherentes
- Abrir la mirada, crear perspectiva y confianza
- Estimular y explorar la creatividad de cada uno
- Disfrutar del acto creativo como fuente de nutrición, vitalidad y conocimiento
- Conectar con facetas desconocidas y abrirse a experiencias nuevas
- Incluir del humor y el juego para soltar y recargarse
- Informar sobre posibilidades de crear grupos de acompañamiento y apoyo para los pacientes y sus familias, o auto gestionados o facilitados por terapeutas profesionales

METODOLOGÍA - Yoga y Arteterapia Transdisciplinaria

Siendo **el Yoga** una disciplina holística trabajamos tanto con el cuerpo como con la mente y sus estados emocionales, estimulando el flujo de la energía vital para llegar a soltar tensión, liberar bloqueos, tonificar y estimular la musculatura y los sistemas corporales, para centrar la mente y conectar con nuestro espacio interior, con nosotros mismos.

Gran importancia en este trabajo tiene la respiración siendo la herramienta clave para equilibrar nuestros estados emocionales y armonizar todo el sistema físico-mental.

El Arteterapia Transdisciplinaria es un sistema de psicoterapia que reúne las diferentes expresiones artísticas y aspectos de las ciencias humanas considerando de una forma consciente a las personas en sus sistemas relacionales y mundos correspondientes.

La base de este trabajo es un espacio seguro donde se sienten acogidos y libres para expresarse abiertamente, donde no hay juicio sino aceptación, respeto, apoyo mutuo y confianza.

Utilizamos de forma vivencial y transversal las diferentes disciplinas artísticas: plástica, escritura, poesía, música, teatro, danza y movimientos libres, combinándolos según el enfoque del trabajo, permitiendo que las personas lleguen a experimentar como la expresión creativa les nutre y les ayuda a abrir sus miradas, les ofrece claridad y orientación, moviliza sus recursos internos y les ayuda a encontrar formas nuevas y conscientes de percibir y experimentar la vida.

FACILITADORA: Annette Stössel