

# Actividades de Teambuilding

Inhala / Exhala

Todos y todas pintamos





# Inhala / Exhala

Conexión social y corporativa  
a través del yoga ●●●



**Fundación No Somos Invisibles**

690 930 539 / 655 810 001



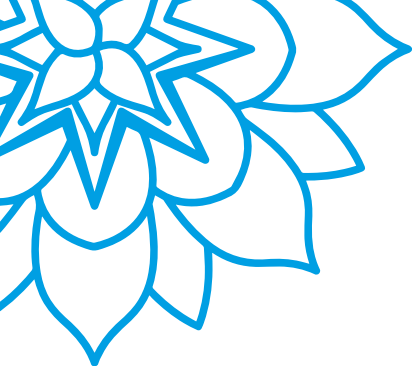
# Presentación

---

Esta actividad permite a un grupo de personas **compartir nuestro espacio de Yoga adaptado** a personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas (PC/DFS).

Es una **actividad puramente vivencial** que, además de proporcionar todos los beneficios de la práctica del yoga, **nos hace reflexionar sobre nuestros valores y potencia la motivación, la cohesión, el apoyo y el respeto.**

Compartir esta actividad con personas con una realidad muy diferente, **supone una oportunidad para abrirse y ver las cosas desde una perspectiva más amplia,** propiciando la inclusión de las personas con PC/FDS.



# Por qué Yoga?



**Además de ser una práctica saludable, nos permite:**

- **Fomento de la empatía y la comprensión:** compartir la actividad con personas con PC/DFS ayuda a que el resto del equipo desarrolle una mayor empatía y comprensión hacia la diversidad de capacidades y necesidades.
- **Promoción de la inclusión y la diversidad:** La inclusión de personas con discapacidad en la práctica del yoga envía un mensaje poderoso sobre la importancia de la diversidad e igualdad de oportunidades dentro del equipo.
- **Mejora de las relaciones interpersonales:** Al trabajar y apoyarse conjuntamente durante la práctica, se fortalecen los vínculos y la cohesión del grupo.

# Propuesta

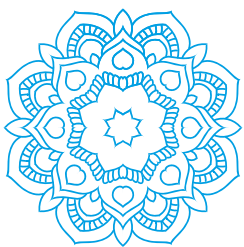
Compartir una clase de Kundalini Yoga adaptado a personas con PC/DFS, en el que **se trabajarán aspectos físicos y espirituales a través del llamado yoga de la consciencia**, mediante el ejercicio consciente, técnicas de respiración, relajación, mantras, meditación y mudras.

La finalidad es **conseguir un espacio donde**, tanto el cuerpo como la mente, puedan **romper la tensión acumulada**, para así, **abrirse a nuevas posibilidades**.

Además, el hecho de **compartirlo con personas con PC/DFS implica** también **un espacio de reflexión** dónde se trabajan aspectos y **valores como la cohesión de grupo, el respeto, la comprensión, el apoyo, la empatía, la inclusión y la diversidad**. Siempre en **espacios cargados de fuerza y positivismo que no dejan indiferente a nadie**.

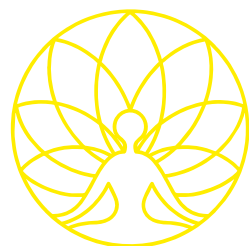


# Descripción de la propuesta



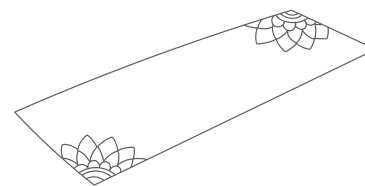
## Duración

Intro. de 30 min.  
Desarrollo 1h.  
Cierre de actividad 30min.  
Duración total: 2:30h



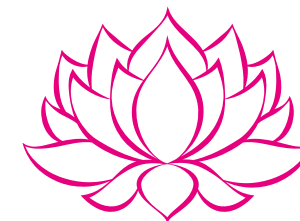
## Personas que participan

Participantes, personas con PC/DFS, personal técnico y voluntario de la Fundación NSI.



## Lugar y necesidades

Material y espacios y accesos adaptados (si no se realiza en nuestras instalaciones).



## Coste de la Actividad

1.200 €

# Todos y todas pintamos

Conexión social y corporativa  
a través del arte ●●●

Fundación No Somos Invisibles  
690 930 539 / 655 810 001



# Presentación

---

En esta actividad trasladamos a otro espacio y **compartimos con equipos o grupos, nuestro Taller de Arte adaptado a personas con parálisis cerebral (PC)** en el que desarrollamos técnicas de expresión artística principalmente a través de la pintura y la escritura.

Se trata de una **actividad puramente vivencial que nos ayuda a liberarnos del estrés y las tensiones internas** favoreciendo el estado de ánimo y las relaciones personales.

Además de todos los beneficios que nos aporta el arte, este espacio ofrece la **oportunidad de compartirlo con nuestro grupo de artistas con PC creando un espacio de convivencia cargado de valores.**



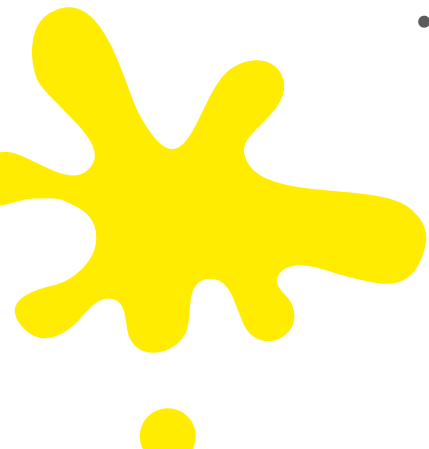


# ¿Por qué un taller de arte?



Además de todos los beneficios a nivel individual nombrados anteriormente, el hecho de compartir la experiencia con nuestro grupo de artistas, permite trabajar:

- La **motivación y la superación** personal.
- El **trabajo en equipo** y la **mejora de las relaciones personales**.
- Generar **autoestima y satisfacción**.
- Potenciar la **creatividad como recurso**.
- Aumentar la **flexibilidad y la adaptabilidad al cambio**.
- Reflexionar sobre la importancia de **relativizar los problemas y ver la parte positiva de las situaciones**.





# Propuesta

Proponemos la **realización de un mural colectivo** o cualquier otra composición, **con dibujos realizados con licornio** (adaptación para pintar con la cabeza) **y otros materiales, en un tiempo limitado y en grupos** de 6-8 personas **compuestos por las y los artistas de nuestro Taller de Arte y el grupo o equipo de personas participantes.**

Esta **actividad lúdica y compartida con un colectivo con necesidades especiales** y con una experiencia de vida muy diferente a las personas participantes, **es una oportunidad para trabajar las relaciones entre las personas y crear un espacio de convivencia cargado de valores.**



# Descripción de la propuesta

---

## Calendario y duración

En día laborable de lunes a viernes y con una duración de 2h a 2:30h

## Necesidades

Espacio y accesos adaptados para sillas de ruedas eléctricas.

## Coste de la actividad

1.200 00€ si se realiza en las instalaciones de la Fundación.  
1.400 00€ si se realizan en las instalaciones de la empresa.

(Material incluido)

# Nuestras actividades te dan más ...



- Pueden formalizarse **en concepto de factura o donación** con su correspondiente **bonificación fiscal**.
- 

- Son una **herramienta para la RSE** y para el cumplimiento de la **LGD**.
- 

- Te permite **colaborar con un proyecto de inclusión** de personas con discapacidad.








Conocernos  
toda una experiencia 

**Domicilio social:**

Paseo Manuel Girona, 41 Bajos 2  
08034 BCN

**Contacto:**

 [info@nosomosinvisibles.org](mailto:info@nosomosinvisibles.org)  
 690 93 05 39 / 655 81 00 01  
 [nosomosinvisibles.org](http://nosomosinvisibles.org)