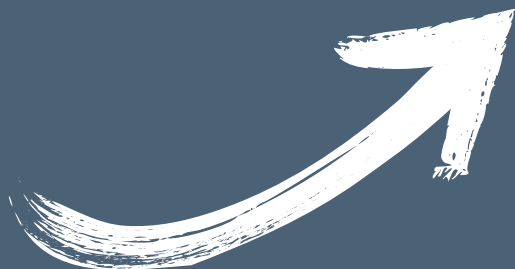




Activitats de Teambuilding

Inhala / Exhala

Tots i Totes Pintem



Inhala / Exhala

Connexió social i corporativa
a través del ioga ●●●



Fundació No Somos Invisibles

690 930 539 / 655 810 001

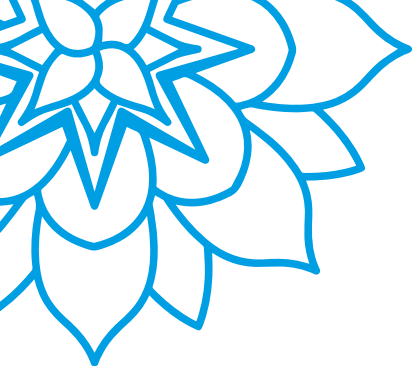


Presentació

Aquesta activitat permet a un grup de persones **compartir el nostre espai de loga adaptat** a persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes (PC/DFS).

És una **activitat purament vivencial** que, a més de proporcionar tots els beneficis de la pràctica del ioga, **ens fa reflexionar sobre els nostres valors i potència la motivació, la cohesió, el suport i el respecte.**

Compartir aquesta activitat amb persones amb una realitat molt diferent, **suposa una oportunitat per a obrir-se i veure les coses des d'una perspectiva més àmplia**, propiciant la inclusió de les persones amb PC/DFS.



Perquè ioga?



A més de ser una pràctica saludable, ens permet:

- **Foment de l'empatia i la comprensió:** compartir l'activitat amb persones amb PC/DFS ajuda al fet que la resta de l'equip desenvolupi una major empatia i comprensió cap a la diversitat de capacitats i necessitats.
- **Promoció de la inclusió i la diversitat:** La inclusió de persones amb discapacitat en la pràctica del ioga envia un missatge poderós sobre la importància de la diversitat i igualtat d'oportunitats dins de l'equip.
- **Millora de les relacions interpersonals:** En treballar i secundar-se conjuntament durant la pràctica, s'enforteixen els vincles i la cohesió del grup.

Proposta

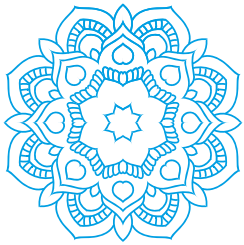
Compartir una classe de Kundalini Ioga adaptat a persones amb PC/DFS, en el qual **es treballaran aspectes físics i espirituals a través de l'anomenat ioga de la consciència**, mitjançant l'exercici conscient, tècniques de respiració, relaxació, mantres, meditació i mudras.

La finalitat és **aconseguir un espai on**, tant el cos com la ment, puguin **trencar la tensió acumulada**, per així, **obrir-se a noves possibilitats**

A més, el fet de **compartir-ho amb persones amb PC/DFS** implica també **un espai de reflexió on es treballen aspectes i valors com la cohesió de grup, el respecte, la comprensió, el suport, l'empatia, la inclusió i la diversitat**. Sempre en **espais carregats de força i positivisme que no deixen indiferent a ningú**.

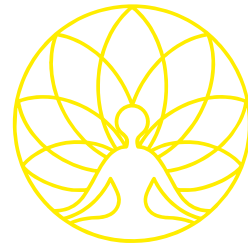


Descripció de la proposta



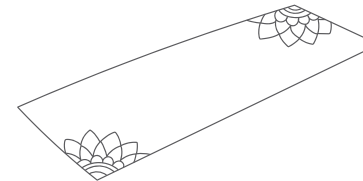
Duració

Intro. de 30 min.
Desenvolupament 1h.
Tancament d'activitat
30min.
Durada total: 2:30h



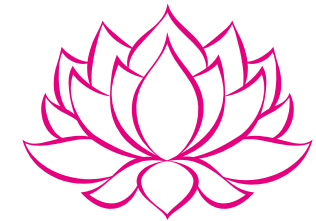
Persones que participen

Participants, persones amb PC/DFS, personal tècnic i voluntari de la Fundació NSI.



Lloc i necessitats

Material i espais i accessos adaptats (si no es realitza en les nostres instal·lacions).



Cost de l'Activitat

1.200 €

Tots i totes pintem

Connexió social i corporativa
a través de l'art ●●●

Fundació No Somos Invisibles
690 930 539 / 655 810 001

Presentació

En aquesta activitat traslladem a un altre espai i **compartim amb equips o grups, el nostre Taller d'Art adaptat a persones amb paràlisi cerebral (PC)** en el qual desenvolupem tècniques d'expressió artística principalment a través de la pintura i l'escriptura.

Es tracta d'una **activitat purament vivencial que ens ajuda a alliberar-nos de l'estrès i les tensions internes** afavorint l'estat d'ànim i les relacions personals.

A més de tots els beneficis que ens aporta l'art, aquest espai ofereix **l'oportunitat de compartir-lo amb el nostre grup d'artistes amb PC creant un espai de convivència carregat de valors.**

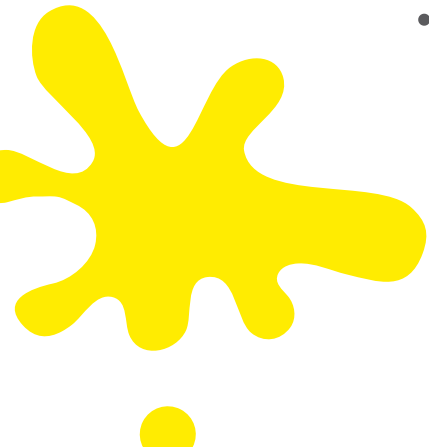


¿Per què un taller d'art?



A més de tots els beneficis a nivell individual nomenats anteriorment, el fet de compartir l'experiència amb el nostre grup d'artistes, permet treballar:

- La **motivació i la superació** personal.
- El **treball en equip** i la **millora de les relacions personals**.
- Generar **autoestima y satisfacció**.
- Potenciar la **creativitat com a recurs**.
- Augmentar la **flexibilitat i l'adaptabilitat al canvi**.
- Reflexionar sobre la importància de **relativitzar els problemes i veure la part positiva de les situacions**.





Proposta

Proposem la **realització d'un mural col·lectiu** o qualsevol altra composició, **amb dibuixos realitzats amb licornio** (adaptació per a pintar amb el cap) i **altres materials, en un temps limitat i en grups** de 6-8 persones **composts per les i els artistes del nostre Taller d'Art i el grup o equip de persones participants.**

Aquesta **activitat lúdica i compartida amb un col·lectiu amb necessitats especials** i amb una experiència de vida molt diferent de les persones participants, **és una oportunitat per a treballar les relacions entre les persones i crear un espai de convivència carregat de valors.**



Descripció de la proposta

Calendari i durada

En dia laborable de dilluns a divendres i amb una durada de 2h a 2:30h

Necessitats

Espai i accessos adaptats per a cadires de rodes elèctriques.

Cost de l'activitat

1.200 00€ si es realitza en les instal·lacions de la Fundació.

1.400 00€ si es realitzen en les instal·lacions de l'empresa.

(Material inclòs)

Les nostres activitats et donen més ...



- Poden formalitzar-se en **concepte de factura o donació** amb la seva corresponent **bonificació fiscal**.
-

- Són una **eina per a la RSE** i per al compliment de la **LGD**.
-

- Et permet **col·laborar amb un projecte d'inclusió** de persones amb discapacitat.








Conèixer-nos
tota una experiència 

Domicili social:

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2
08034 BCN

Contacte:

 info@nosomosinvisibles.org
 690 93 05 39 / 655 81 00 01
 nosomosinvisibles.org