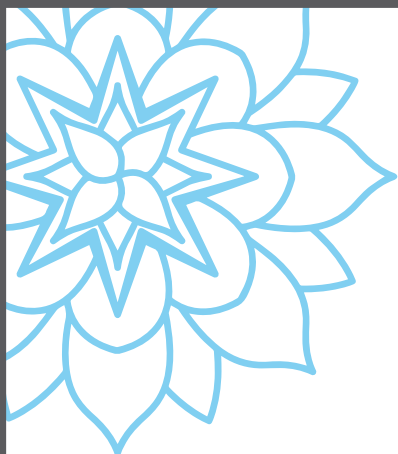




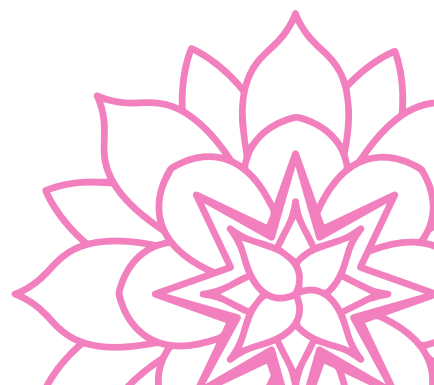
FUNDACIÓN **N • S • M • S**
INVISI = LES



loga

ADAPTAT

**Un espai accessible per al benestar i la
trobadada**



Projecte Cercle

Les persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes (PC/Dfs) compten amb pocs espais realment adaptats per a la pràctica d'activitats de benestar i desenvolupament personal.

Aquesta mancança **limita la participació social, afavoreix l'aïllament i dificulta el desenvolupament personal i relacional** en entorns comunitaris.

El projecte CERCLE de la Fundació No Som Invisibles, **neix per donar resposta a aquesta realitat**, a partir de la **demanda directa de les mateixes persones amb PC/Dfs.**

L'objectiu és crear **espais accessibles, cuidats i compartits**, dissenyats des de les **necessitats reals** de les persones participants i **oberts a la comunitat.**



Què és Ioga Adaptat?

Ioga Adaptat és una de les activitats principals del projecte **CERCLE**.

És un espai que **garanteix l'accés a la pràctica del ioga** a persones **amb paràlisi cerebral** i altres **discapacitats físiques severes (PC/Dfs)** en **condicions adequades**, i **obert a persones sense discapacitat**, afavorint **la convivència i la trobada**.



Per què Ioga Adaptat?

Crear **espais adaptats** és una condició imprescindible perquè **totes les persones** puguin beneficiar-se del ioga i activitats de **benestar i desenvolupament personal**.

Quan els espais no estan pensats per a la **diversitat**, moltes persones queden **exclòses** automàticament de pràctiques que afavoreixen la **salut física, emocional i social**.



Com és una sessió?

Les sessions de **Ioga Adaptat** combinen **moviment conscient**, **respiració**, **relaxació**, **meditació** i ús de **mantres**, creant una pràctica integral que atén tant el cos com el benestar emocional.

La proposta **s'adapta a les capacitats de cada persona**, respectant-ne els **ritmes**, **les possibilitats i les necessitats de suport**. La pràctica es planteja des de l'escolta, la seguretat i la cura, afavorint la **consciència corporal**, la **presència** i una relació més amable amb el propi cos.

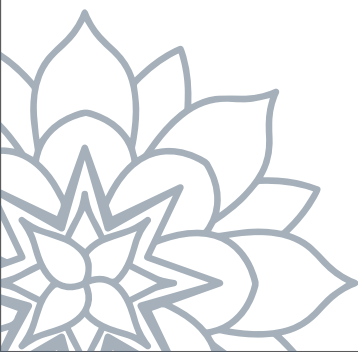




Acompanyament i suports

Quan és necessari, les persones amb **més dificultat de moviment** compten amb l'**acompanyament de persones voluntàries de suport**.

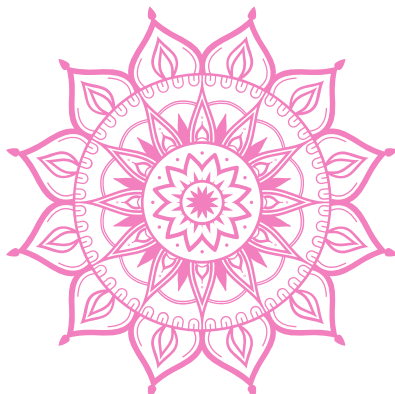
Aquest acompanyament **facilita la realització dels exercicis**, aporta **seguretat** i permet que cadascú pugui **aprofitar la pràctica al màxim**, des del **respecte** i l'**autonomia personal**.



Un espai compartit

L'activitat es desenvolupa en un **entorn accessible i curós**, on la **trobada amb altres persones** forma part essencial de l'experiència.

Es promou un **espai compartit** on la **diversitat** es reconeix com una **realitat present a la comunitat** i com un **valor que enriqueix** totes les persones participants.



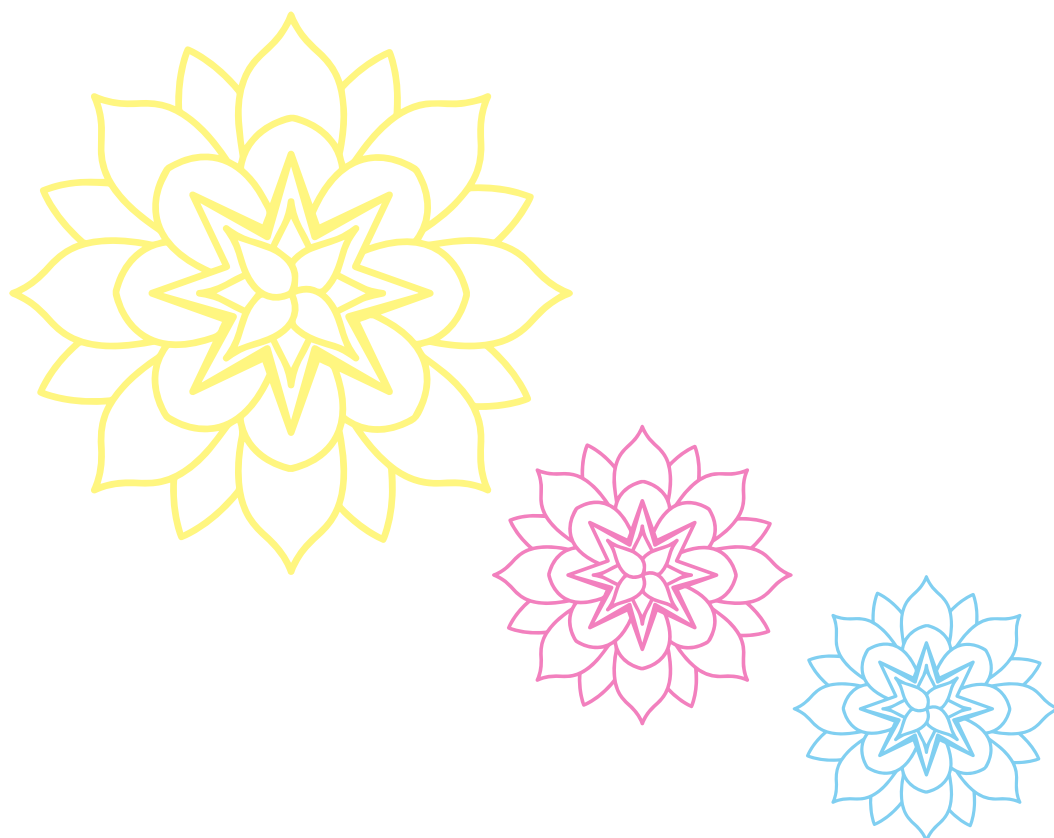
Beneficis del ioga adaptat

La pràctica regular de **ioga** aporta múltiples beneficis a les persones amb **PC/DFS**, tant a nivell físic com emocional i social.

En el **pla físic**, afavoreix la **consciència corporal**, ajuda a **reduir la rigidesa muscular, millora la mobilitat, la postura i la respiració**, i contribueix a una **relació millor amb el propi cos** des del respecte i l'escolta.

En el **pla emocional**, el ioga ajuda a **reduir l'estrès i l'ansietat**, promou la **relaxació i reforça l'autoestima**, en oferir una experiència positiva d'èxit, presència i autocura.

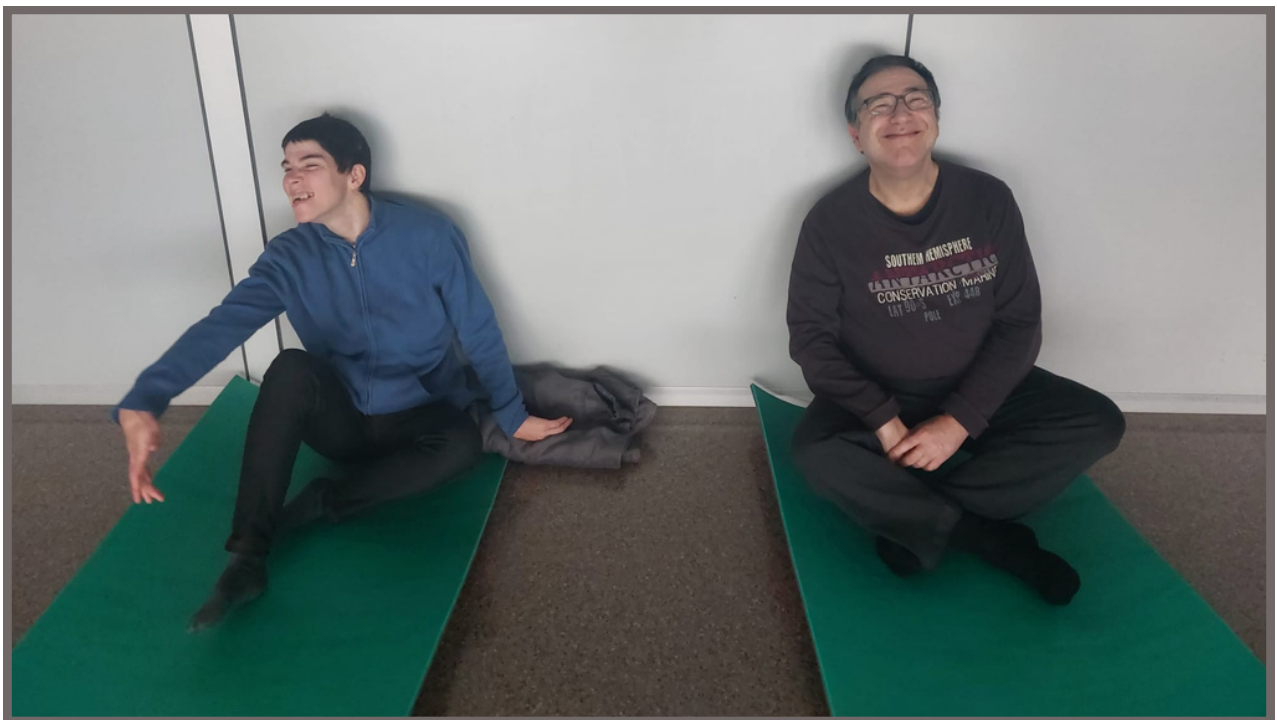
A **nivell social**, la pràctica grupal **afavoreix la interacció**, el **sentiment de pertinença** i la creació **vincles significatius**, reduint l'aïllament i fomentant una participació activa a la comunitat.



Innovació i col·laboració

El projecte participa en una **xarxa de col·laboració** per desenvolupar un **estudi clínic** que analitza l'**impacte del ioga en persones amb dany cerebral**.

Aquesta col·laboració permet avançar cap a una **major evidència** sobre els beneficis del ioga Adaptat i en reforça el valor com a **eina de benestar i qualitat de vida**.



On i Quan

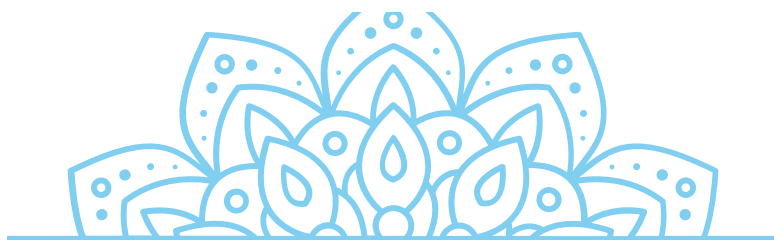
Les sessions de **loga Adaptat** es realitzen al **Centre Cultural de Bellvitge**, un espai accessible i de proximitat, integrat a la vida comunitària del barri.

L'activitat té lloc els **dilluns i dimecres** (de 16 a 18h), i les sessions s'organitzen segons el **nivell de mobilitat de les persones participants**, fet que permet adaptar la pràctica a les diferents necessitats de suport i afavorir una atenció més personalitzada.

Aquesta organització facilita un entorn segur, curós i respectuós, on cada persona pot participar al seu ritme i en condicions adequades.

.





El loga Adaptat és molt més que una
activitat física:
és un espai de cura, trobada i
participació social.



**Si vols participar, col·laborar com a persona voluntària o
conèixer més sobre el projecte, contacta'ns.**



CONTACTE



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



nosomosinvisibles.org

Domicili social:

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2
08034 BCN