

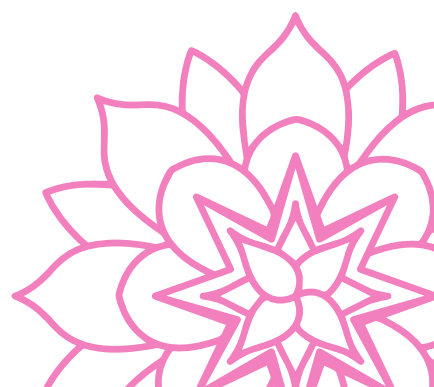
FUNDACIÓN **N • S • M • S**
INVISI = LES



Yoga

ADAPTADO

**Un espacio accesible para el bienestar
y el encuentro**



Proyecto Cercle

Las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas (PC/Dfs) cuentan con muy pocos espacios realmente adaptados para la práctica de actividades de bienestar y desarrollo personal.

Esta carencia limita su participación social, favorece el aislamiento y dificulta el desarrollo personal y relacional en entornos comunitarios.

El proyecto CERCLE de la Fundación No Somos Invisibles, **nace para dar respuesta a esta realidad**, a partir de la **demanda directa de las propias personas con PC/Dfs.**

Su objetivo es **crear espacios accesibles, cuidados y compartidos**, diseñados desde las **necesidades reales** de las personas participantes y **abiertos a la comunidad.**



¿Qué es Yoga Adaptado?

Yoga Adaptado es una de las actividades principales del proyecto **CERCLE**.

Es un espacio que **garantiza el acceso a la práctica del yoga** a personas con **parálisis cerebral** y otras **discapacidades físicas severas** (PC/Dfs) en **condiciones adecuadas**, y que está **abierto a personas sin discapacidad**, favoreciendo la **convivencia y el encuentro**.



¿Por qué Yoga Adaptado?

Crear **espacios adaptados** es una condición imprescindible para que **todas las personas** puedan beneficiarse del yoga y de actividades de **bienestar y desarrollo personal**.

Cuando los espacios no están pensados para la **diversidad**, muchas personas quedan automáticamente **excluidas** de prácticas que favorecen la **salud física, emocional y social**.



¿Cómo es una sesión?

Las sesiones de **Yoga Adaptado** combinan **movimiento consciente, respiración, relajación, meditación** y uso de **mantras**, creando una práctica integral que atiende tanto al cuerpo como al bienestar emocional.

La propuesta se **adapta a las capacidades de cada persona**, respetando sus **ritmos, posibilidades y necesidades de apoyo**. La práctica se plantea desde la escucha, la seguridad y el cuidado, favoreciendo la **conciencia corporal**, la **presencia** y una relación más amable con el propio cuerpo.

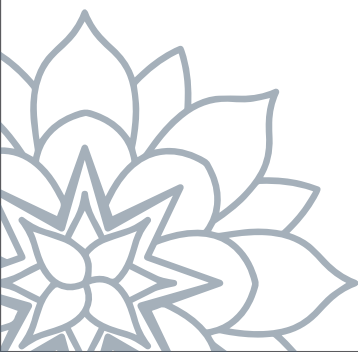




Acompañamiento y apoyos

Cuando es necesario, las personas con **mayor dificultad de movimiento** cuentan con el **acompañamiento de personas voluntarias de apoyo**.

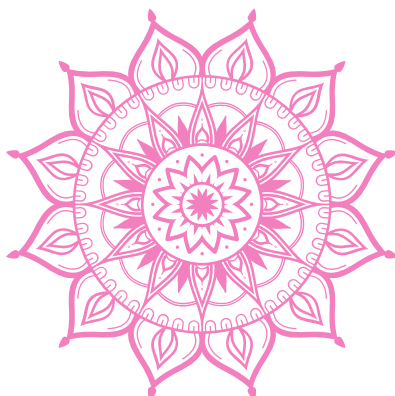
Este acompañamiento **facilita la realización de los ejercicios**, aporta **seguridad** y permite que cada persona pueda **aprovechar la práctica al máximo**, desde el **respeto** y la **autonomía personal**.



Un espacio compartido

La actividad se desarrolla en un **entorno accesible y cuidado**, donde el **encuentro con otras personas** forma parte esencial de la experiencia.

Se promueve un **espacio compartido** en el que la **diversidad** se reconoce como una **realidad presente en la comunidad** y como un **valor que enriquece** a todas las personas participantes.



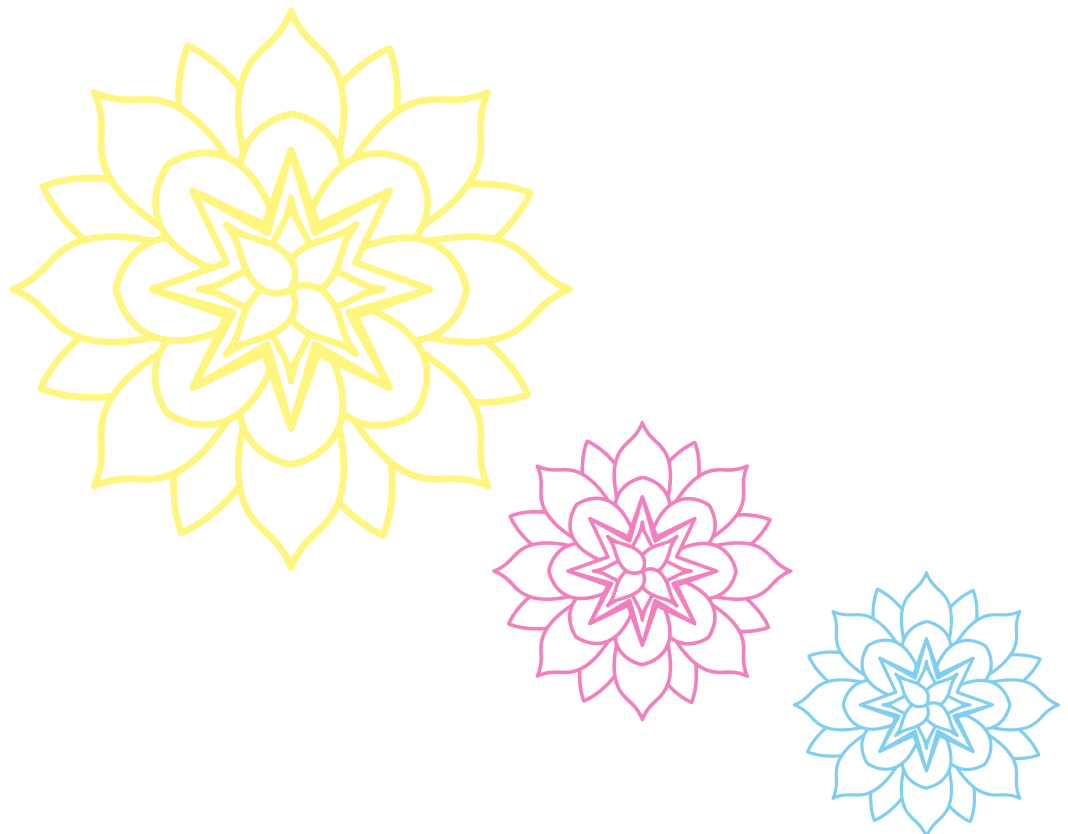
Beneficios del yoga adaptado

La práctica regular de **Yoga** aporta múltiples beneficios a las personas con **PC/Dfs**, tanto a nivel físico como emocional y social.

En el **plano físico**, favorece la **conciencia corporal**, ayuda a **reducir la rigidez muscular, mejora la movilidad, la postura y la respiración**, y contribuye a una **mejor relación con el propio cuerpo** desde el respeto y la escucha.

En el **plano emocional**, el yoga ayuda a **reducir el estrés y la ansiedad**, promueve la **relajación** y refuerza la **autoestima**, al ofrecer una experiencia positiva de logro, **presencia y autocuidado**.

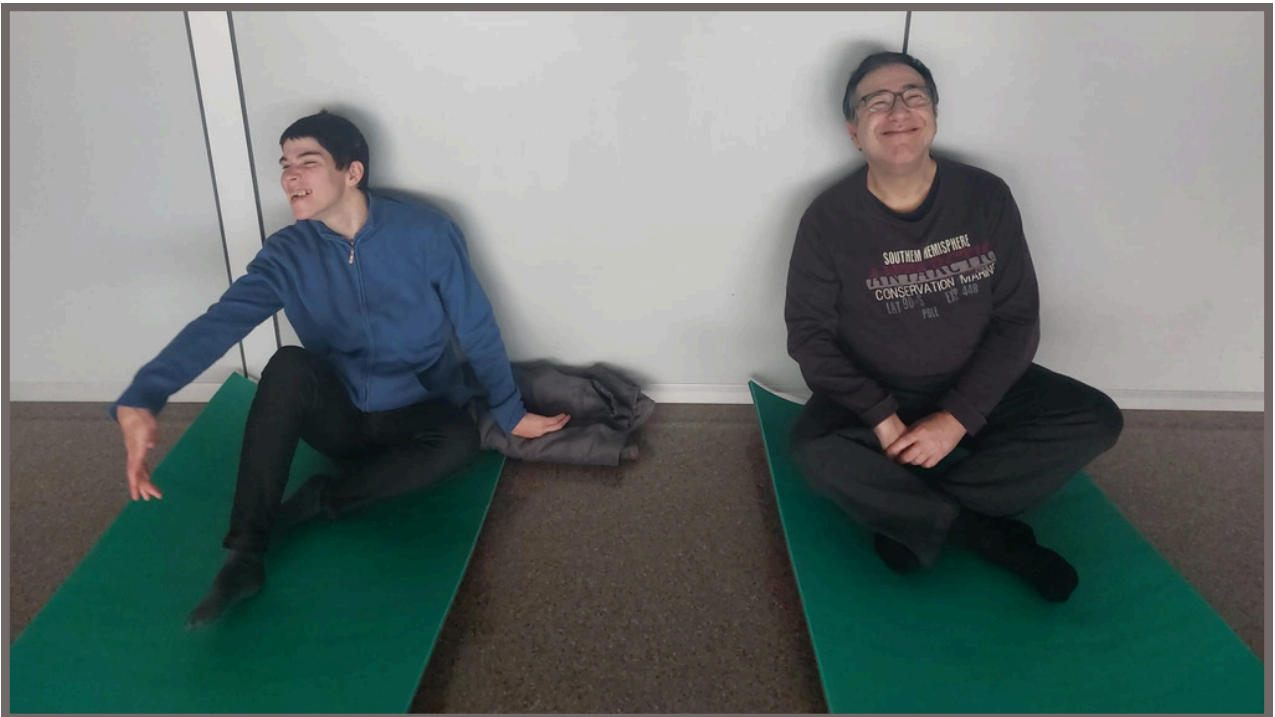
A **nivel social**, la práctica grupal favorece **la interacción**, el **sentimiento de pertenencia** y la **creación de vínculos** significativos, reduciendo el aislamiento y fomentando una participación activa en la comunidad.



Innovación y colaboración

El proyecto participa en una **red de colaboración** para el desarrollo de un **estudio clínico** que analiza el **impacto del yoga en personas con daño cerebral**.

Esta colaboración permite avanzar hacia una **mayor evidencia** sobre los beneficios del Yoga Adaptado y refuerza su valor como **herramienta de bienestar y calidad de vida**.



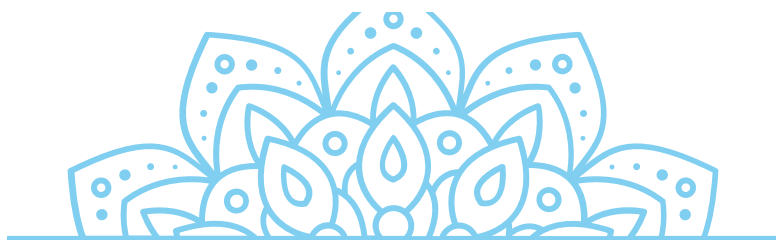
Dónde y Cuándo

Las sesiones de **Yoga Adaptado** se realizan en el **Centro Cultural de Bellvitge**, un espacio accesible y de proximidad, integrado en la vida comunitaria del barrio.

La actividad tiene lugar los **lunes y miércoles** (de 16 a 18h), y las sesiones se organizan según el **nivel de movilidad de las personas participantes**, lo que permite adaptar la práctica a las diferentes necesidades de apoyo y favorecer una atención más personalizada.

Esta organización facilita un entorno seguro, cuidado y respetuoso, donde cada persona puede participar a su ritmo y en condiciones adecuadas.





El Yoga Adaptado es mucho más
que una actividad física:
es un espacio de cuidado,
encuentro y participación social.



**Si quieres participar, colaborar como persona voluntaria o
conocer más sobre el proyecto, contáctanos.**



CONTACTO



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



nosomosinvisibles.org

Domicilio social:

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2
08034 BCN