Inhala / Exhala

No cal experiència prèvia en ioga. Només s'espera una participació respectuosa, escoltant el cos i el ritme personal.

Lugar: Centre Cultural Bellvitge-Gornal
Plaça de la Cultura 1, 08907, L'Hospitalet de Llobregat
Horari: Dilluns i dimecres de 16 a 18h.
Activitat gratuïta / Places limitades



Si vols més informació sobre l'activitat o sobre els nostres projectes, pots contactar amb la Fundació No Som Invisibles:

sandra@nosomosinvisibles.org

www.nosomosinvisibles.org

FUNDACIÓN NO SOMOS INVISIBLES

Ioga
ADAPTAT

Una iniciativa de la
Fundació No Somos Invisibles,
amb la col·laboració de l'Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat

Ajuntament de L'Hospitalet



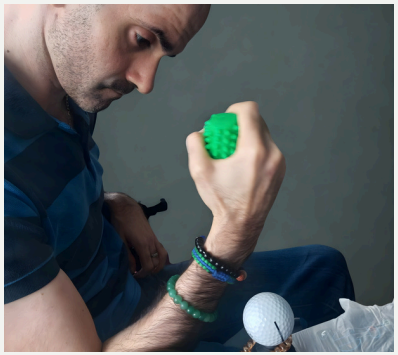
La Fundació No Somos Invisibles

Som una entitat sense ànim de lucre que promou el desenvolupament personal i la participació social de persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes (PC/DFS). Treballem des d'una metodologia participativa, adaptant les activitats a les necessitats i preferències de cada persona i fomentant-ne l'autonomia, la presa de decisions i la participació activa a la comunitat.

Què és loga Adapatat

És una activitat gratuïta de la Fundació No Somos Invisibles, realitzada al Centre Cultural de Bellvitge-Gornal i oberta a tota la comunitat.

A través del moviment conscient, la respiració i la relaxació, es promouen l'autoconeixement i el benestar personal.
L´activitat s´organitza en dos grups segons la mobilitat de les persones participants i cada grup compta amb adaptacions i especificacions tècniques pròpies.





Els nostres objectius

Afavorir el benestar físic i emocional.
Oferir un espai segur i accessible.
Promoure l'autoconeixement i l'autocura.
Fomentar la participació i la inclusió social de les persones amb PC/DFS.