Inhala / Exhala

No se requiere experiencia previa en yoga. Solo se espera una participación respetuosa, escuchando el propio cuerpo y el ritmo personal.

Lugar: Centre Cultural Bellvitge-Gornal
Plaça de la Cultura 1, 08907, L'Hospitalet de Llobregat
Horario: Lunes y miércoles de 16 a 18h.
Actividad gratuita / Plazas limitadas



Si deseas más información sobre la actividad o sobre nuestros Proyectos, puedes contactar con la Fundación No Somos Invisibles:

sandra@nosomosinvisibles.org

www.nosomosinvisibles.org

FUNDACIÓN NO SOMOS INVISIBLES

Yoga

ADAPTADO

Una iniciativa de la
Fundación No Somos Invisibles,
con la colaboración del Ayuntamiento de L'Hospitalet de Llobregat

Ajuntament de L'Hospitalet



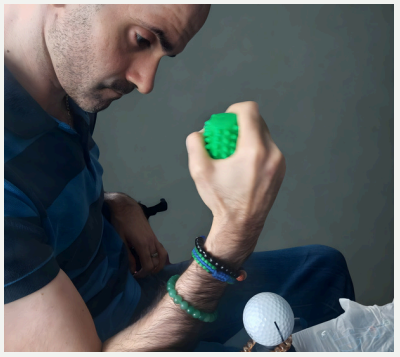
La Fundación No Somos Invisibles

Somos una entidad sin ánimo de lucro que promueve el desarrollo personal y la participación social de personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas (PC/DFS). Trabajamos desde una metodología participativa, adaptando las actividades a las necesidades y preferencias de cada persona y fomentando su autonomía, la toma de decisiones y la participación activa en la comunidad.

Qué es Yoga Adapatado

Es una actividad gratuita de la Fundación No Somos Invisibles, realizada en el Centre Cultural de Bellvitge-Gornal y abierta a toda la comunidad.

A través del movimiento consciente, la respiración y la relajación, se promueven el autoconocimiento y el bienestar personal.
La actividad se organiza en dos grupos según la movilidad de las personas participantes y cada grupo cuenta con adaptaciones y especificaciones técnicas propias.





Nuestros objetivos

Favorecer el bienestar físico y emocional.
Ofrecer un espacio seguro y accesible.
Promover el autoconocimiento y el autocuidado.
Fomentar la participación y la inclusión social de las personas con PC/DFS.