



PROGRAMA DE AUTOCUIDADO CARENA

GRUPO DE MINDFULNESS

El Mindfulness puede definirse como la capacidad de prestar atención al momento presente de una manera absoluta, consciente e intencional. Esta práctica permite manejar los pensamientos, emociones y sensaciones corporales de una manera más compasiva y desapegada, sin juicios.

Este trabajo permite desarrollar la autocompasión para que las participantes experimenten, directamente, una forma bondadosa de trato hacia sí mismas y desarrollen la capacidad de modular el ritmo y la velocidad de la vida diaria.

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

Taller impartido por Pilar Colomer Galiana. Terapeuta Gestalt. Coaching y Terapia Integrativa. Duración: 8 sesiones.

Fechas: 14,21 y 28 octubre. 4,11,18 y 25 noviembre. 2 de diciembre.

Jueves de 16.30 a 19.30 h

TALLER DE MOVIMIENTO CONSCIENTE

El trabajo corporal basado en la reducción de tensión, desbloqueo y relajación muscular permite que el organismo vaya recuperando formas y capacidades conectadas con el bienestar físico y mental.

El objetivo de este taller es facilitar que la persona vuelva a habitar su propio cuerpo, con amabilidad y respeto, a través de una serie de ejercicios y dinámicas adaptados a condiciones individuales de movilidad.

Fecha: 16 de diciembre. Jueves de 16.30 a 19.30 horas



Taller impartido por Fran Talavera Guallar. Terapeuta corporal, especializado en quiromasaje, craneosacral y movimiento aplicado a la danza. Profesor de Pilates y naturópata.

TALLER DE PSICOTERAPIA A TRAVÉS DEL DIBUJO DE MANDALAS

El taller se compone de una parte teórica, en la que se explicarán aspectos psicológicos relativos al uso de mándalas, su historia y su aspecto terapéutico, una segunda parte práctica en la que se dibujarán mándalas conectados con las vivencias personales y una tercera parte de reflexión conjunta en la que se entrará a comentar de forma voluntaria y respetuosa, los mándalas realizados que las participantes del taller quieran compartir con sus compañer@s.

Este taller se propone entrar en contacto con esas imágenes de las que no se persigue la belleza, sino la expresión de las imágenes interiores espontáneas, conectándolas tanto con el sentido que tienen para la persona que las dibuja como apoyándonos en las claves de comprensión que nos ofrece la psicología analítica. Duración: 4 sesiones de tres horas.

Taller impartido por María Mora Viñas, licenciada en Filología y Psicología. Máster en Terapia Analítica Junguiana. En 2018 publicó el libro “El cáncer: un acercamiento simbólico” basado en su propia experiencia de la enfermedad. Fechas: 13, 20 y 27 enero. 3 febrero 2022. Jueves de 16.30 a 19.30 horas

TALLER DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Sabemos que la alimentación adecuada es uno de los pilares sobre los que se sustenta nuestra salud y bienestar, de hecho, se dice que “somos lo que

comemos”, aunque no siempre tenemos los conocimientos necesarios para gestionar adecuadamente esta parte de nuestro autocuidado.



Este taller ofrece la posibilidad de abordar conceptos y nociones primordiales relativas a la alimentación, y desterrar mitos y creencias erróneas en torno a nuestra forma de comer y nutrirnos. Objetivo: reeducar-nos hacia una alimentación consciente.

Taller impartido por Ana Vicente Fernández. Especialista en dieta y nutrición. Duración: 1 sesión de una hora y media. Febrero 2022 (pendiente fecha)

TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL

El cuerpo como herramienta comunicativa. Con este taller queremos abordar la expresión y la comunicación desde un prisma diferente a la palabra como primer recurso.

Os proponemos un trabajo para identificar las tensiones del cuerpo, trabajando con la disociación, la relajación y la rigidez, buceando entre las emociones contenidas y/o no conscientes.

¿Qué expresa mi cuerpo? Desde la improvisación y el juego dramático, analizaremos y pondremos en práctica distintos recursos comunicativos.

Taller impartido por Marian Villaescusa. Actriz, dramaturga y pedagoga teatral. Duración: 2 sesiones de 90 minutos. Fechas: 24 y 31 de marzo 2022

CARENA es una asociación sin ánimo de lucro. Por cada actividad solicitamos la aportación individual de 5 eur/sesión, según la disponibilidad económica y social de cada participante.