

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional.

---

## Descripción

Durante el trabajo realizado en el tiempo, hemos podido comprobar como estos tres elementos: Autoconocimiento, crecimiento personal y relajación producen un gran y positivo impacto en las personas que lo incluyen en sus vidas. En este caso, y con respecto a las limitaciones que sufren en sus conciencias y cuerpos aquellas personas que sufren fibromialgia y fatiga crónica, hemos visto como aumenta su capacidad de enfrentar la vida con todas sus vicisitudes y como disminuye la sensación de imposibilidad.

Es importante reseñar que en estas condiciones (fatiga crónica y fibromialgia) en ocasiones la vida se vuelve muy cuesta arriba, el cansancio que puede llegar a ser extremo y la sensación de dolor, llegando al límite del umbral del aguante, son sólo los aspectos más conocidos, donde una gran cantidad de síntomas pueden hacer aparición.

En este sentido el trabajo de autoconocimiento nos lleva a ver y constatar no sólo los límites sino también la fuerza interior. El crecimiento personal nos muestra herramientas y tomas de conciencia de cómo proceder para superarnos y seguir avanzando. Y por último la relajación nos lleva a encontrar el lugar de paz interior, verdadero espacio que cuando se entra permite un sin número de modificaciones en nuestros sistemas, generando renovaciones anímicas de gran valía.

Hemos comprobado cómo estas clases, sobre todo cuando se practica en la vida cotidiana los conocimientos adquiridos en clase, dotan a las afectadas de fibromialgia de más conciencia, de mayor resistencia, de más confianza interna, de herramientas y en definitiva de más paz interior.

En este caso sólo queda decir que el trabajo de la relajación consciente proporciona mejoras significativas en el sistema nervioso central y por ende en todo el organismo.

Dicha actividad se realiza de Octubre a Mayo, en la Sala "Las Nieves" del Palacio de Congresos en Jaca, los Martes de 19 a 21 horas.

---

## Población

Población General - Cualquiera (Toas las Personas, especialmente para quien tiene dolor crónico)

---

## Persona de contacto

Mª Pilar Carbonell (605910938) (info@asafaagj.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ASAFA Alto Gállego-Jacetania

---

## Fecha de última actualización de la actividad

24/08/2022

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Avenida Avenida Juan XXIII 17 22700 Jaca Huesca Aragón España



---

## Fecha de la Actividad

De 12/01/2021 a 25/05/2021

De 05/10/2021 a 24/05/2022