

## Temas

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

## Descripción

### Descripción Vivimos

en una cultura con altos niveles de estrés y ansiedad que, aunque puedan estar condicionadas por circunstancias externas, suelen ser amplificadas por nuestros propios procesos mentales y a menudo incluso generados por ellos. Esto conlleva que toda esa tensión la vivamos corporalmente, queriendo escapar a la vez de numerosas sensaciones que resultan desagradables y limitantes.

Girar el foco de atención a nuestro interior, enfrentarnos a la dificultad de parar y desde ahí observar lo que sucede, con amabilidad... nos ayuda a abrirnos y vivir la experiencia de una manera más presente, más consciente, con mayor perspectiva, más plena. Desde la Asociación "Pierres" llevamos varios años comprometid@s con procesos de promoción de la salud y el bienestar a un nivel más comunitario. En este tiempo hemos evidenciado los beneficios de estos talleres, por lo cual seguimos promoviéndolos como espacio de prevención, de inclusión y de autocuidado a un nivel amplio.

### ¿Qué es? La

Atención Plena (o Mindfulness) es una actitud o estado de apertura que se desarrolla a través de prácticas que nos invitan a estar presentes, a conectar y ser más conscientes de nuestros procesos corporales y estados internos; para desde ahí contribuir a que estos estados sean más beneficiosos y saludables. Esta toma de conciencia (o autoconocimiento a un nivel más profundo) permite un cambio en la relación con un@ mismo y por extensión un cambio en nuestra manera de relacionarnos con l@s demás y con el mundo.

**¿Para qué sirve?** Existen números estudios científicos que en la actualidad avalan los beneficios que se desprenden de la práctica al mindfulness, entre ellos señalamos: Mayor conciencia corporal, incluyendo el gesto respiratorio/ Incremento de la atención y concentración / Desarrollo de la conciencia emocional / Mayor capacidad para afrontar situaciones difíciles/ Mayor conciencia de los pensamientos generadores de estrés y sufrimiento, desarrollando la capacidad de soltarlos / Mayor autocuidado / Desarrollo del sentimiento de humanidad compartida y la capacidad de conectar con el otro/a.

**¿A quién va dirigido?** Personas que quieran avanzar en su capacidad de autocuidado, adquirir mayor conciencia corporal o vivir mejor procesos de enfermedad o patologías concretas. Personas que quieran ser parte activa en sus procesos de salud, en cualquier nivel (ya sea físico, mental y/o emocional)

## **¿Qué ofrecemos?**

Ciclo de seis talleres de hora y media de duración cada uno.

En las sesiones se realizarán diferentes dinámicas que favorecen la adquisición y ampliación de la conciencia corporal, posibilidades de movimiento, tránsito de la tensión a la relajación, tonicidad... etc comenzando por la respiración, ampliando el nivel de conexión, favoreciendo la distensión y acercándonos a las sensaciones dolorosas o no tan agradables de manera que podamos sostenerlas, suavizarlas, observarlas sin reaccionar.

**Comienzo 15 de febrero** (hasta el 21 de marzo)

Horario de mañana: 9:30-11h

Horario de tarde: 17:15 a 18:45h

### **Precio:**

15 euros para soci@s de la Asociación "Pierres" y 20 euros para no soci@s. Para personas con amplias dificultades económicas no se aplicará el coste, siendo gratuito.

### **Contacto Asociación**

de Personas con Diversidad Funcional "Pierres".Horario de atención al público: lunes a viernes de 10 a 14h. C/ Virgen del Río Nº 33.Tarazona. Fuera de este horario correo electrónico [trabajosocial@asociaciopierres.org](mailto:trabajosocial@asociaciopierres.org) , WhatsApp 640653700.



---

## Población

Población General - Cualquiera (Población en General)

---

## Persona de contacto

Ana Martínez (640653700) (trabajosocial@asociacionpierres.org)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociacion de Personas con Diversidad Funcional "Pierres"

---

## Fecha de última actualización de la actividad

21/02/2024

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

NS/NC

---

## Localización

Calle C/ Virgen del Río 33 50500 Tarazona Asociación "Pierres" Tarazona Zaragoza Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 19/09/2023 a 19/12/2023

---

## Página web del proyecto

<http://www.asociacionpierres.org>

**Imagen de la Actividad**

