

Dirigido a:

Personas con Discapacidad, Entidades, Asociaciones y Voluntariado, Familiares y Cuidadores, y Profesionales del ámbito de la Discapacidad y Sociosanitario. Ciudadanía en General

Lugar de celebración y horarios de Formación

CENTRO MUNICIPAL EL PAMBASO: Callejón del Molino, 3 Las Palmas de Gran Canaria. De 17:00 a 19:00

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de Marzo

Miércoles 1, 15, 22 y 29 de Abril de 2020

Retiro de Meditación y Silencio Sábado 18 de Abril

Inscripciones en:

<https://iomindfulness.es/meditacioninclusiva>

El número de plazas es variable y está sujeto al número de Personas con Silla de Ruedas. Las plazas aproximadas para cada Sesión serán de 40 Personas.

Para cualquier aclaración o solicitud personal que se requiriese para participar en esta actividad en igualdad de condiciones, nos ponemos a su disposición, por favor, contacte con nosotros.

Contacto

Números: 689 520 364, 928 446 007, 638 941 518

Email: meditacioninclusiva@iomindfulness.es

Web: <https://iomindfulness.es/meditacioninclusiva>



**Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria**

Meditación



Inclusiva

Meditación Inclusiva

El Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria con la colaboración de la Asociación AMSEE, habilitan un Espacio Inclusivo para la búsqueda del bienestar personal e interpersonal, y para el apoyo emocional a las personas con discapacidad, por las dificultades con las que se encuentran en su día a día. Dicho espacio ofrece una mirada psicoemocional desde diversos ejercicios de relajación corporal y regulación emocional

Las bases de la intervención son la Inclusión social y ciudadana, el Empoderamiento de las personas con discapacidad, atendiendo a una discriminación positiva. Se trata de crear un espacio donde las personas con Discapacidad puedan apoyarse de manera grupal, sostenido por técnicas de relajación y regulación emocional, trabajando con herramientas psicoterapéuticas que ayuden al aumento de la autoestima, y al bienestar personal.

Este Programa de 8 semanas se encuentra estructurado y definido a raíz de otros programas de éxito implantados por diferentes profesionales y universidades.

Objetivos del Programa:

- Disminución de la Autocrítica
- Disminución de las rumiaciones
- Re- percepción de sucesos vitales negativos
- Regulación de las Emociones
- Incremento de procesos empáticos y emociones prosociales con optimización de las relaciones interpersonales
- Aumento de la atención no reactiva, abierta y curiosa.
- Apertura e Integración amable a todos los estímulos (incluyendo los relacionados con el dolor propio y el sufrimiento de otros)
- Reducción de los sesgos afectivos relacionados con uno mismo, mediante la apertura y flexibilidad psicológica frente a los fenómenos internos y externos y las regulaciones emocionales.

Programa:

La duración del Programa es de 24 horas presenciales repartidas a lo largo de 8 semanas y 20 minutos de prácticas diarias. Además, en la 6ª semana se realizará una convivencia en el Centro Municipal El Pambaso de 9:00 a 16:30.