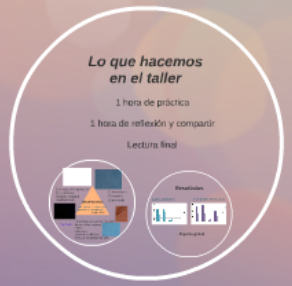
Taller de Relajación

Programa MIRA

- Cristina Martín -

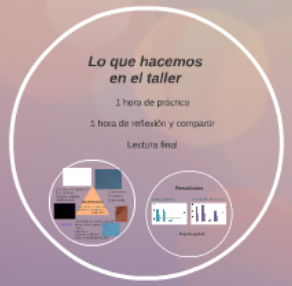


Prezi

Taller de Relajación

Programa MIRA

- Cristina Martín -



Prezi

Punto de partida...

Atención a mujeres VVG, hijos e hijas

Talleres puntuales de relajación los sábados

Necesidad de ofrecer herramientas complementarias al trabajo terapéutico

Prezi

Estructura del taller

3 talleres en 2015, 1 en 2016

2 horas de duración. En total, de 16 a 20 horas de taller

Destinatarias: mujeres adultas; 4-6 participantes

El espacio

Prezi

El espacio

Lo que hacemos en el taller

1 hora de práctica

1 hora de reflexión y compartir

Lectura final

Ejercicios de respiración
Estiramientos
Escáner corporal
Meditaciones

Caminando
Pintando
Comiendo

MINDFULNESS

Conciencia de la experiencia presente con aceptación.
Siegel, 2011

Género

Diferentes técnicas de relajación
Salud de las mujeres
Estrés
Vida sana
Emociones difíciles
Relaciones interpersonales

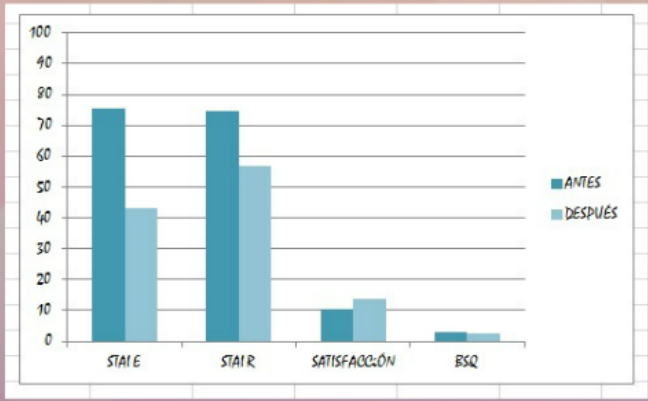
Prezi

Mind Full, or Mindful?

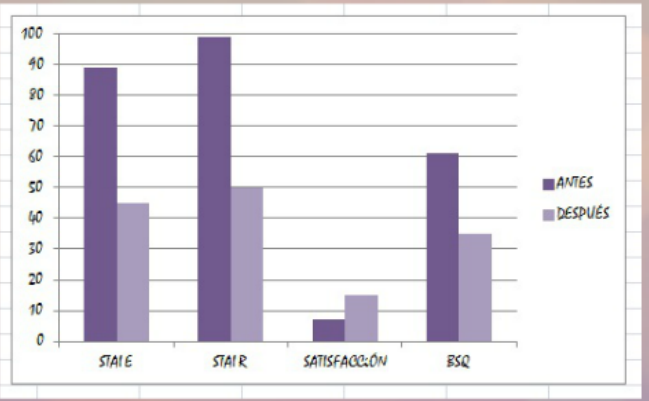
Prezi

Resultados

Datos generales



A propósito de un caso



- **Impacto global**

Prezi

Ellas dicen...

“Uno de los cambios que he notado desde que comencé este taller es que soy más consciente de mis emociones”

“Me siento agradecida”

“Hay momentos en el trato con la gente, mis hijos, en el cual consigo hacer respiraciones, antes de estallar”

“Desde este taller, intento parar, pensar en la respiración cuando estoy acelerada”

“Algo que me descolocó y que aún estoy situando es lo que para mí era mi felicidad y cómo vivir para llegar a alcanzarla”

“Me voy encontrando un poquito mejor, y voy intentando controlar mis emociones”

“La práctica que más me ha gustado es la de hacer posturas de yoga, me deja cansada pero me gusta. También la respiración, porque me siento más relajada”

“He descubierto formas de cuidarme y estar mejor”

Prezi

Por si os interesa...

Bibliografía básica:

“Vivir con plenitud las crisis”, Jon Kabat-Zinn*

“El milagro de Mindfulness”, Thich Nhat Hanh*

“Mindfulness, sencillamente”; Mario Carrillo*

"La solución Mindfulness", Ronald D. Siegel

Vivir es tan asombroso que apenas deja espacio para otras ocupaciones (Emily Dickinson, 1897)

* Descargables y gratuitos en PDF en Internet

Prezi

Muchas gracias ;-)

Cristina Martín

mp_cris@cop.es
mira@trama.org

Prezi