

TALLER práctico: “Cuidarnos para Cuidar: introducción al yoga y mindfulness”

PRESENTACIÓN

El acompañamiento de pacientes y sus familias puede resultar una actividad satisfactoria para la persona voluntaria pero este a su vez necesita herramientas que le ayuden a gestionar el estrés y contagio emocional que de esta actividad se puede derivar.

El objetivo de este taller es fomentar el autocuidado de los voluntarios y voluntarias mediante la práctica de ejercicios de yoga y mindfulness.

Se realizará una introducción a las técnicas de yoga, con ejercicios corporales sencillos, técnica de respiración, y a la práctica de la atención plena, como herramientas que la persona voluntaria puede poner en marcha para su autorregulación emocional.

Se recomienda traer ropa cómoda, esterilla y una mantita fina

Lugar: Sede de Cocemfe Badajoz

C/ Gerardo Ramírez Sánchez, s/n
06011 Badajoz

Día y Horario:

Día 21 de diciembre de 17:00 a 19:00 horas

Imparte: Raquel Cabo Domínguez, Psicóloga Clínica y profesora de Yoga.