

# SOBRE NOSALTRES

La Fundació Astres és una entitat sense ànim de lucre constituïda l'any 2001 i que té per objectiu garantir un futur digne i millorar la qualitat de vida del col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual i malaltia mental i el de les seves famílies des d'un abordatge inclusiu i centrat en les necessitats de les persones.

Oferim classes adaptades de ioga i meditació al col·lectiu al qual atenem com una aposta innovadora per donar resposta a les seves necessitats reals d'una manera creativa, eficaç i sostenible.



**Vols conèixer més a fons el programa de ioga i Meditació?**

**T'agradaria replicar-lo a la teva entitat o participar-hi?**

Contacta'ns a:  
[fundacioastres@fundacioastres.org](mailto:fundacioastres@fundacioastres.org) o al  
972 40 54 54



Contacte:

[fundacioastres@fundacioastres.org](mailto:fundacioastres@fundacioastres.org)

Un projecte de:



Amb el suport de:



## IOGA I RELAXACIÓ

PER A PERSONES AMB  
DIVERSITAT FUNCIONAL

[WWW.FUNDACIOASTRES.ORG](http://WWW.FUNDACIOASTRES.ORG)

INNOVACIÓ CONSTANT  
VERS EL BENESTAR  
FÍSIC I EMOCIONAL



Les persones beneficiàries participen de la iniciativa ja que en són els màxims protagonistes.

Aprenen a exercitar el seu cos d'una manera respectuosa i orgànica alhora que calmen la ment i controlen millor les seves emocions a través de tècniques que es trasmeten d'una manera senzilla i que poden aplicar en qualsevol situació de la seva vida quotidiana, dins i fora del centre residencial.

*Es fa imperatiu escoltar al participant, conèixer les seves preocupacions i, per descomptat, treballar conjuntament amb l'equip educatiu i de salut per tal de fer més efectiu el treball.*

Les classes setmanals, d'entre una hora i una i quart, s'adapten al nivell físic dels participants. Inclouen exercici físic, respiració, meditació i relaxació guiada.

## SOBRE LES SESSIONS

Les sessions seran impartides per una professora de loga titulada amb experiència en el treball amb adolescents i infants i amb persones que presentin discapacitat i/o alteracions conductuals.

En tot moment, un membre de l'equip educatiu, acompanya a la professora, integrant-se de manera participativa a les classes.

---

*Un factor clau de l'èxit és la voluntarietat dels participants, la seva motivació per la millora personal és imprescindible perquè s'obtinguin resultats.*

---

El projecte és Replicable per part d'altres entitats, ja que la senzillesa de la proposta recau en què és el propi participant que s'implica en el seu Benestar físic i emocional d'una manera gradual i natural, donat que se li transmeten els coneixements i les eines adequades a la seva edat i condició física i personal, per tal que pugui utilitzar-les en la seva vida diària



## UNA PROPOSTA INNOVADORA

Els elements innovadors de la proposta que us fem són:

- ✿ Les classes s'han convertit en una activitat integrada a la programació del servei, d'assistència voluntària i que gaudeix d'un ampli consens entre participants i educadors com a activitat beneficiosa en tots els aspectes.
- ✿ La difusió de les tècniques, ha ofert una nova eina de treball a l'equip educatiu, tant per la seva tasca diària al centre com pel seu treball personal com a professionals de l'acció social.

