



## CUIDANZA: MOVIMIENTO CONSCIENTE

### Para **personas cuidadoras de personas vulnerables**.

Esta es una tarea de gran desgaste físico y emocional. Se trata de una parte de la población que se está haciendo cargo del envejecimiento o la discapacidad de su padre, madre, hijos, parejas, familiares que han visto su vida deteriorada física y/o mentalmente, y que, de pronto requieren de toda su atención, y cuidados, apareciendo una dependencia cada vez mayor que les lleva a dejar sus trabajos, sus aficiones e incluso su vida social.

Cuerpo y mente van unidos y que todas las experiencias del ser humano quedan registradas en nuestro inconsciente, que sutilmente las traslada a nuestro cuerpo. El cuerpo es el recipiente de nuestra identidad y en él se manifiestan todos nuestros traumas, bloqueos y emociones no sanadas conscientemente. Cuando estas sensaciones no se expresan abiertamente y no se tratan, como es el caso de este colectivo, a menudo se materializan en forma de contracturas, tensiones musculares, malas posturas, dolores de cabeza, además de las respuestas emocionales que ya hemos mencionado, e incluso enfermedades.

Es por ello que nuestra propuesta de actividad terapéutica implica involucrar al cuerpo y al movimiento como herramientas indispensables para recuperar la salud mental y, por supuesto, la física.

### **PROGRAMA** Impartido por profesionales de la danza de ANABCN

- Desbloquear emociones contenidas.
- Aumentar la autoestima y confianza en sí mismas. Empoderarse a partir del cuerpo
- Acompañar su proceso de cambio personal.
- Aliviar contracturas, malas posturas y comportamientos corporales conectados a la emoción.
- Conectar con su interior y permitir el juego libre y la experimentación.
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Disfrutar del cuerpo en un entorno de libertad y no-juicio compartiendo con otras personas en su misma situación.