



## TALLER DE CONTROL DE ESTRÉS BASADO EN EJERCICIOS DE YOGA PARA PERSONAS CON ELA Y CUIDADORES

En este taller semanal de Control de Estrés se enseñarán y aplicarán diferentes técnicas con el propósito común de aumentar las habilidades de relajación, concentración y percepción consciente de los estados internos de la persona con ELA para ayudarle a frenar su respuesta fisiológica ante el estrés emocional.

Los principales beneficios derivados de la práctica diaria de ejercicios de control de estrés basados en Yoga son:

- aumentar la capacidad para relajarse y la función respiratoria, recargarse de energía,
- afrontar con serenidad y optimismo las dificultades de la vida,
- conectar con la sabiduría interior, la intuición, la creatividad;
- mejorar la estabilidad emocional, experimentar la paz interior

Las técnicas que se enseñarán en el taller incluirán lo siguiente:

- Ejercicios de relajación profunda y estiramientos suaves.
- Ejercicios de respiración consciente adaptados que mejoran la función respiratoria.
- Ejercicios de meditación.
- Trabajo con imágenes mentales positivas (visualización).
- Charlas sobre Yoga y control del estrés, el trabajo en grupo y la puesta en común de las experiencias sobre la práctica personal en casa de los ejercicios enseñados en el taller.

El taller está inspirado en los principios establecidos por el Dr. Dean Ornish desarrollados inicialmente en 1980 para pacientes cardiovasculares, y cuya aplicación para producir cambios graduales a un estilo de vida más saludable, logró la reversión de la enfermedad coronaria en muchos casos y en el método de yoga terapéutico de la profesora Nischala J. Devi y la experiencia de los profesores del taller.

Duración: Unas 2 horas y cuarto, una sesión a la semana, con una breve pausa en mitad de la sesión.

Objetivo: Facilitar la toma de conciencia de los participantes sobre la importancia del estilo de vida saludable propuesto por el Dr. Dean Ornish y la importancia de practicar diariamente los ejercicios de control de estrés para mejorar la calidad de vida de los pacientes con ELA y de sus cuidadores.

Las **personas interesadas** en este taller (previsto inicialmente los martes por la tarde, de 17:30 a 19:45), pueden **contactar con ADELA en el teléfono 91 311 35 30 para apuntarse y/o ampliar información.**