



CORPO - RALIDAD

ATENCIÓN TERAPÉUTICA
MINDFULNESS · DANZATERAPIA

sir[a]

Más formas de acompañar

Sir[a] es un Centro de Atención a Víctimas de Malos Tratos y Tortura, dedicado a ofrecer apoyo terapéutico, jurídico y psicosocial. Desde nuestra fundación, hemos atendido y acompañado a más de 850 personas afectadas directa o indirectamente por vulneraciones de Derechos Humanos. Como Centro apoyamos los procesos de justicia y reparación de las víctimas de violencia, y acompañamos sus procesos de rehabilitación.

Con el objetivo de garantizar una atención terapéutica integral a las personas que se acercan hasta nuestro Centro, contamos también con profesionales especialistas en terapias corporales como el Mindfulness o la Danza Movimiento Terapia. Ambas disciplinas están orientadas a conseguir a través del movimiento una mayor integración entre el cuerpo y la mente, al tiempo que la expresión de emociones que son difíciles de verbalizar, y que, sin embargo, el cuerpo sí es capaz de liberar.



Mindfulness

Estar presente y consciente cada segundo

BENEFICIOS

La Atención Plena, tanto a la mente como a nuestro cuerpo, facilita la pausa deliberada y desde la pausa, la capacidad de escuchar y responder de forma consciente, amable y cuidadosa a la mayoría de situaciones de la vida. Este estar presente y consciente cada segundo y estarlo de forma amable y ecuánime, diluye gran parte del estrés que habitualmente sentimos y nos mantiene reactivos.

Mindfulness o Atención Plena entrena una forma de estar en el presente, no de cualquier manera, sino desplegando unas cualidades concretas orientadas a rebajar la reactividad y facilitar el bienestar emocional, incorporando en el trabajo, el propio cuerpo, como medio de conexión con una misma y el entorno.

DIRIGIDO A

Personas o grupos que quieran o necesiten redescubrir y fortalecer sus recursos internos para gestionar sus emociones, en especial, emociones intensas y a veces, desbordantes. Emociones, que en la mayoría de casos, generan un malestar profundo y a veces paralizante.

SESIONES GRUPALES E INDIVIDUALES (1 HORA DE DURACIÓN)

Mezclan la práctica meditativa con trabajo corporal. No requiere preparación o conocimiento previo de ningún tipo, únicamente el compromiso de mantener en casa la práctica diaria sugerida en el taller.

Danzaterapia

Expresar lo que no se puede verbalizar

BENEFICIOS

Proporciona una mayor conciencia corporal, reduce el estrés, mejora la relación y el conocimiento de uno mismo, ayuda a la expresión de emociones que son difíciles de verbalizar y que sin embargo el cuerpo libera a través del movimiento, desarrolla la escucha y la empatía. El trabajo grupal con Danza Movimiento Terapia despierta la parte lúdica y creativa de los participantes, además puede ayudar en los procesos psicosociales, dinamizando y fortaleciendo las redes de relaciones entre personas.

Danza Movimiento Terapia pertenece al grupo de las Artes Creativas en Psicoterapia, y nace de la unión de la Danza y la Psicología. Hace uso del potencial terapéutico del proceso creativo por medio de la danza y el movimiento. El movimiento se analiza y se observa, así como todos los aspectos corporales de la persona dentro de un encuadre de relación de psicoterapia.

DIRIGIDO A

Cualquier persona que necesite una intervención terapéutica para conseguir una mejor integración de su cuerpo/ mente y abordar sus conflictos emocionales o psicológicos de manera que pueda sentirse mejor.

SESIONES GRUPALES E
INDIVIDUALES
(1 HORA DE DURACIÓN)



Horario y ubicación

HORARIOS A CONVENIR A TRAVÉS DE **FORMULARIO**

SEDE DEL CENTRO SIR[A]

CALLE PINOS BAJA, 41.

VALDEACEDERAS. MADRID

psicosocial.net/sira

Contacta con nosotras

MIREIA PÉREZ

TERAPEUTA. MINDFULNESS

BELEN BARREJÓN

TERAPEUTA. DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

CENTRO SIR[A]

sira@redsira.net



MADRID

distrito
tetuán

si[r][a]

Centro de
Atención a
Víctimas de Malos
Tratos y Tortura