

## **I. YOGA Y AUTOCUIDADO PARA PERSONAS EN DUELO**

### **FUNDACIÓN DUELO CONTIGO (CLÍNICA DE DUELO) (12-02-2024)**

- 1. Tallerista:** Fernanda López
- 2. Cantidad de Participantes/ Beneficiarios:** 10 personas
- 3. Fecha realización taller:** 12.02.2024
- 4. Modalidad del taller (Donde se realizó):** De forma online, plataforma zoom.
- 5. Objetivos:** Entrega de herramientas de autocuidado para el proceso de duelo. Reconocimiento de sí mismos, aceptación del momento emocional, físico y mental que viven.

#### **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se hizo una práctica meditativa y respiratoria inicial que ayuda a estar en el presente consciente, se llama CENTRAMIENTO y es una herramienta del método RAI que genera seguridad, calma la mente, oxigena el cerebro y los distintos órganos del cuerpo. Es una herramienta que ayuda a dirigir la atención y desarrolla la consciencia sensorial personal y ayuda a darse cuenta del entorno.

Además, se compartieron distintas respiraciones que ayudan a calmar emociones, a disminuir el flujo de pensamientos y a focalizar la atención. Algunas fueron: respiración completa y consciente, respiración 4 y 1, respiración por fosa nasal izquierda.

También se enseñaron y practicaron movimientos articulatorios sutiles, suaves con algunos movimientos para estirar, elongar y disminuir dolores corporales. Los movimientos vienen del yoga RAI.

El taller finaliza con una relajación profunda acostados, guiada con música y uso de cuencos que permiten integrar lo realizado en el taller y generar un descanso profundo.

- 1. Costo:** La actividad es gratuita.
- 2. Forma de acceder al taller:** Cualquier persona cursando un duelo, mediante inscripción voluntaria a través de las redes sociales de duelo contigo (@duelocontigofundacion)
- 3. Financiamiento:** Fundación Rinasce.

#### **4. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por una psicóloga, terapeuta RAI.

Se usa la plataforma zoom de la Fundación Duelo Contigo. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Duelo Contigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos para la creación del taller. Además de la coordinación del día y horario.

- 5. Registro Fotográfico:** No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.



Duelo Contigo  
*Fundación*

## **Taller Gratuito Online: Yoga y Autocuidado para personas en duelo**



Junto a:



12 de febrero a las 20 hrs - Vía Zoom  
Inscripción vía Linktree o  
[contacto@clinicadeduelo.cl](mailto:contacto@clinicadeduelo.cl)

## II. TALLER PARA MUJERES – GENERAL MOTORS (07-03-2024)

7. **Talleristas:** Fernanda López y Constanza Macrobio.

8. **Cantidad de participantes/beneficiarios:** Se inscribieron 35 mujeres y asistieron 23.

9. **Fecha taller:** 07.03.2024

10. **Modalidad del taller:** Presencial en las oficinas de General Motors, Avenida Los Jardines 931, ciudad empresarial.

11. **Objetivos:** Un momento de autocuidado, para aumentar nuestra sensación de bienestar y así vivir los desafíos de la vida cotidiana desde un estado más calmo, seguro y asertivo.

### 12. Descripción del taller:

#### Programa

- Presentación: ¿Quiénes somos?, Qué es Fundación Rinasce.
- Objetivos: Un momento de autocuidado, para aumentar nuestra sensación de bienestar y así vivir los desafíos de la vida cotidiana desde un estado más calmo, seguro y asertivo.

Primera herramienta entregada y que sugerimos la hagan a diario, así como quien se lava los dientes, es:

#### Centramiento

El Centramiento es una invitación a estar en el presente consciente y ¿qué significa? Es darse cuenta de las sensaciones físicas, los pensamientos, emociones en este momento ya que la mente no se detiene, a veces está en el futuro pensando en lo que viene y eso aumenta la ansiedad o a veces está en el pasado tiñendo emociones.

Entonces aprender a estar en el aquí y en él ahora nos cuida de la carga mental y nos permite gestionar de mejor manera los desafíos. Por ejemplo: planificar, gestionar, monitorear las tareas del hogar.

#### **Beneficios:**

- Auto reconocimiento.
- Mirada y aceptación de mi realidad. (Vida diario).
- Permitir todo lo que siento para poder finalmente aceptarme y saber qué quiero
- Sentir para así salir del pensamiento, en consecuencia, de la mente.
- Elegir cual es la sensación que quiero vivir realmente y que no sea la sensación la que
- Reconocer que todo lo que acepto se expande y se libera y todo lo que quiero evitar se contrae y se enferma.
- Herramienta que pueden hacer todos los días.

#### Herramientas para aliviar la carga mental

¿Qué es la carga mental? Es todo el trabajo que implica la organización y administración del hogar y el cuidado de los integrantes, el cual es permanente e invisible y muchas veces poco valorado.

Según un estudio en parejas heterosexuales... 1 de cada 10 parejas que participan del mercado laboral distribuye de manera equitativa las labores domésticas y de cuidado. En el 89% de los hogares donde al menos hay un hombre, las mujeres realizan solas el trabajo doméstico no remunerado (INE, Ministerio de desarrollo social y familia, 2021)

#### **¿Qué se puede hacer?**

- a. Reconocer la propia carga mental y la distribución de los roles.
- b. Acuerdos de cargas mentales al interior de la familia,

- c. Priorización de las cargas personales, qué tareas son más cómodas, cuáles son imprescindibles. Ver expectativas versus realidad/ autoexigencia/ culpa.
- d. Confiar en la distribución de carga si es consensuada.
- e. Flexibilidad interna para oír lo que necesito, lo oportuno y lo posible.
- e. Auto observación constante para darnos cuenta cansancio, agobio, carga mental.
- g. Incluir espacios de ocio, de silencio y de autocuidados como parte de la dimensión de la vida cotidiana.
- h. Trabajo movimiento articular: conexión con nuestro cuerpo, que registra los dolores.

Las mujeres tenemos la capacidad de tener la atención en múltiples zonas, sin embargo, esa característica también puede ser foco de agobio y estrés. (mayor desarrollo del hemisferio derecho)

El estrés en el cuerpo, en la mente y nuestras emociones se experimenta de distintas formas y algo que ayuda a aliviar el estrés es la atención en el presente, la elección de aprender a calmar nuestra mente, de no irnos al futuro ni al pasado que puede generar culpa o teñir emociones.

Dolores físicos, sobre pensamiento, falta de seguridad, reactividad.

### **Cuatro herramientas para estar en el presente en confianza, estables, calmas, kit SOS.**

#### **1. Brazos a 60 grados con respiración completa y consciente.**

Beneficios brazos:

- Fortalece el corazón y abre la zona del pecho liberando angustias, penas y culpas.
- Estira la columna liberando la tensión que se acumula entre las vértebras.
- Trabaja la resistencia para enfrentar desafíos.
- Baja la presión arterial.
- Estimula el sistema linfático.

Beneficios Respiración Completa y consciente:

- Es un tipo de relajación activa, no pasiva; hará que las decisiones correctas fluyan automáticamente en situaciones de crisis.
- Aumenta y restaura el aura revitalizándola lo que te hace menos propenso a accidentes, enfermedades y negatividad.
- Regula el PH de la sangre, que tiene que ver con la habilidad de manejar situaciones de tensión.
- Da energía bombeando el fluido espinal hacia el cerebro.
- Limpia la sangre.
- Reduce y previene la acumulación de mucosidad en los alvéolos.
- Estimula la producción de químicos (endorfinas) en el cerebro, que eliminan la tendencia a la depresión.
- Energiza y produce mayor alerta y conciencia por la fuerza de vida (prana) en el oxígeno.
- Da claridad y positividad.
- Ayuda a desbloquear meridianos de energía.

#### **2. Flexiones de columna Beneficios**

- Flexibiliza la columna vertebral afectando las zonas baja y media.
- Fortalece el sistema nervioso

#### **3. Ejercicio de cuello. Beneficios.**

- Abre los canales del cuello
- Suelta tensiones del cuello y de los hombros
- Despeja y calma la mente

#### **4. Respiración 4 en 1.**

- Energiza, libera estrés, ataque de pánico angustia

### **Relajación Final**

Sanación con cuencos para que todo lo vivido se plasme en cada una de nosotras

### **Palabras al cierre**

*Tenemos el poder de elegir donde ponemos el foco. No podemos cambiar la realidad, pero sí la manera en que nos relacionamos con ella y que un factor protector del estrés estar en el presente y que estas herramientas son como un gimnasio de bienestar tienen que practicarlas a diario.*

**13. Costo:** 0,5 UF más IVA por participante, con un mínimo de 20 personas.

**14. Forma de acceder:** Se inscriben directamente con su departamento en General Motors.

**15. Financiamiento:** A través del costo del taller cancelado por General Motors al contratar a Fundación Rinasce.

**16. Acciones concretas para la realización del taller:**

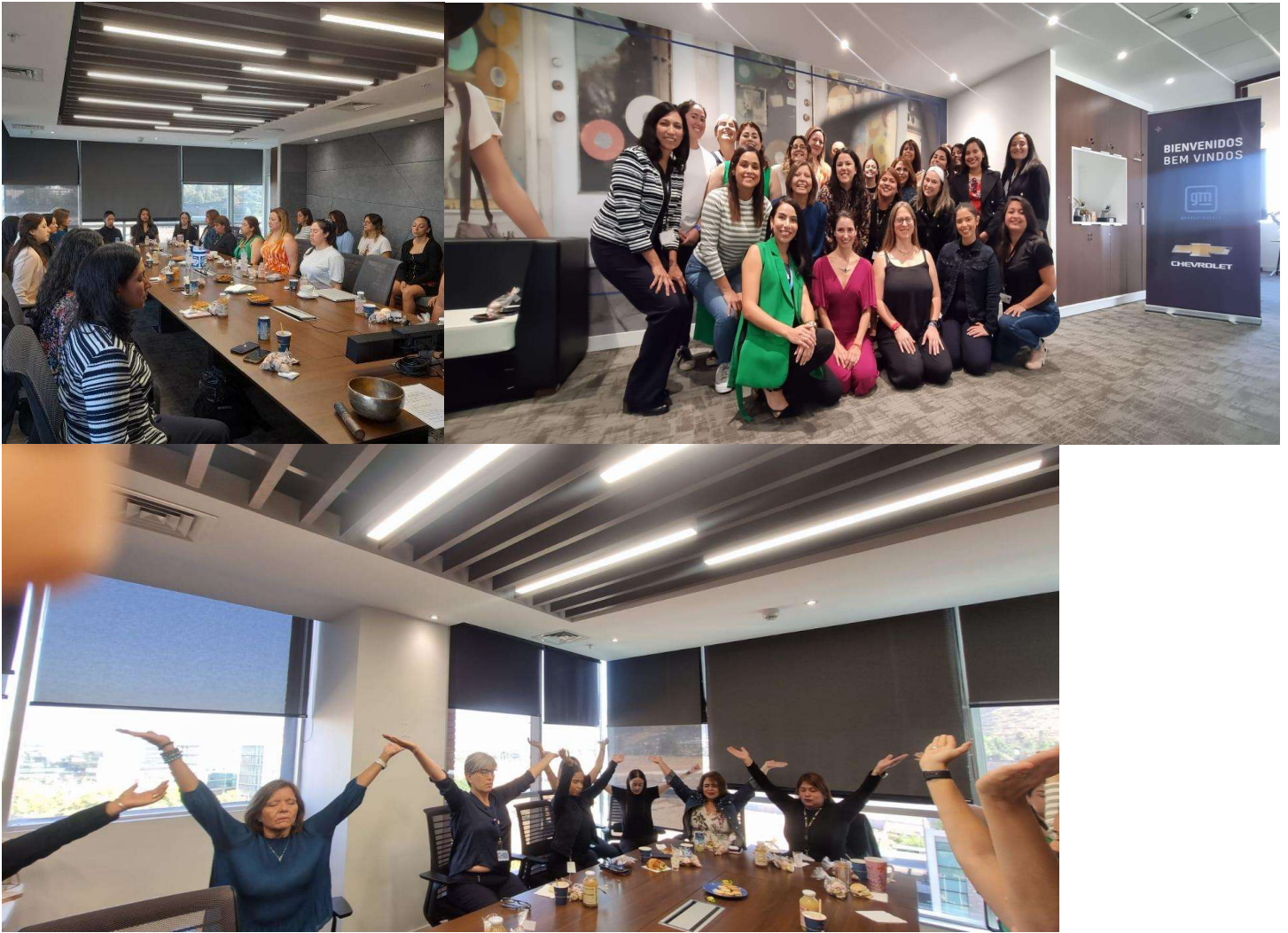
La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por 2 terapeutas método RAI.

Se envió una propuesta a General Motors que solicitó una actividad para el Día de la mujer, vía email donde aceptaron la propuesta por la misma vía y su realización.

**17. Registro Fotográfico:**

**Fotos:**





III. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (13-03-2024)

1. **Tallerista:** Psicóloga, terapeuta Método RAI, profesora de yoga RAI: Fernanda López
2. **Cantidad de participantes/beneficiarios:** Asistentes: 7 personas
3. **Fecha clase:** 13.03.2024
4. **Modalidad del taller (Donde se realizó)** De forma online, plataforma zoom.
5. **Objetivo**

Entrega de herramientas de autocuidado físicas y emocionales basadas en el yoga y método RAI para las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión.

#### **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se inicia la clase con una meditación para estar presentes, calmar la mente y reconocer el estado inicial con el que uno llega. Se llama Centramiento y es una herramienta del Método RAI. Luego, se realiza un calentamiento para preparar al cuerpo y la mente para recibir los beneficios de la clase. El calentamiento incluye movimientos de columna, de cuello, de articulaciones, de caderas. Luego, se realizan algunas asanas o ejercicios de yoga realizados en silla para facilitar que cualquier persona, desde cualquier lugar pueda realizarlos. Algunas participantes realizan la actividad mientras acompañan a sus hijos al tratamiento de Cáncer. Algunos ejercicios fueron: estiramiento de piernas en silla, respiración completa y consciente con brazos a 60 grados, respiración 4 en 1. La clase termina con una relajación profunda guiada para integrar lo vivido en la práctica.

Todos los ejercicios y herramientas realizadas son para ir generando estados de bienestar tanto físicos como mentales y espirituales en las personas que participan.

#### **7. Costo**

La actividad es gratuita.

#### **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

#### **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

#### **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea e imparte la clase. Se basa en el YOGA RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI.

Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario.

La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

#### **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.



**Fernanda López A.**

Psicóloga - Terapeuta Método  
Yoga RAI

13, 20 y 27 de marzo 2024 | 18:30 horas

16 3

Les gusta a fundacion\_rinasce y otras personas

fundacion\_cuentaconmigo Bienvenid@s a la Red de Apoyo de la fundación Cuenta Conmigo. Este espacio fue creado desde el 2022 para la salud mental de los cuidadores de niños y adolescentes con cáncer.

Este miércoles iniciamos el primer ciclo del taller de yoga "Pausa de amor en movimiento" (marzo a junio) en alianza con la @fundacion\_rinasce

¿Dirigido a?  
Madres, padres, tí@s, abuel@s de pacientes en tratamiento oncológico.

¿Qué haremos?  
45 minutos de autocuidado mediante el movimiento, el yoga y la meditación.

¿Cuándo?  
Todos los miércoles a las 18:30 por zoom.

Inscríbete al taller gratuito por whatsapp +569 89065399 / www.fundacioncuentaconmigo.cl

#### IV. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (20-03-2024)

##### 1. Tallerista:

Psicóloga, Terapeuta e instructora yoga RAI. Fernanda López

##### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios:

3 personas

##### 3. Fecha de clase:

20-03-2024

#### **4. Modalidad de la clase/taller:**

Online, plataforma Zoom.

#### **5. Objetivos:**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a en tratamiento de cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

#### **6. Descripción de la actividad/Taller:**

Se inicia con un espacio para volver al propio centro, sentirse, reconocer y estar en el presente. Se llama Centramiento. Luego se hicieron respiraciones para calmar angustia, calmar flujo de pensamientos y ayudar a la regulación emocional. Las respiraciones fueron: completa y consciente, 4 y 1 y respiración alternada por fosa nasal. Luego, se enseñan posturas de yoga simples que ayudan a flexibilizar mente y cuerpo, balance y equilibrio, fuerza y temple para los momentos complejos. Se termina la clase con una meditación para calmar las emociones. La duración es de una hora cronológica.

#### **7. Costo**

La actividad es gratuita.

#### **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

#### **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

#### **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

#### **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.



fundacion\_cuentaconmigo



**Fernanda López A.**

Psicóloga - Terapeuta Método  
Yoga RAI



13, 20 y 27 de marzo 2024 | 18:30 horas



Les gusta a fundacion\_rinasce y otras personas

fundacion\_cuentaconmigo Bienvenid@s a la Red de Apoyo de la fundación Cuenta Conmigo. Este espacio fue creado desde el 2022 para la salud mental de los cuidadores de niños y adolescentes con cáncer.

Este miércoles iniciamos el primer ciclo del taller de yoga "Pausa de amor en movimiento" (marzo a junio) en alianza con la @fundacion\_rinasce

¿Dirigido a?

Madres, padres, tí@s, abuel@s de pacientes en tratamiento oncológico.

¿Qué haremos?

45 minutos de autocuidado mediante el movimiento, el yoga y la meditación.

¿Cuándo?

Todos los miércoles a las 18:30 por zoom.

Inscríbete al taller gratuito por whatsapp +569 89065399 / [www.fundacioncuentaconmigo.cl](http://www.fundacioncuentaconmigo.cl)

## V. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (27-03-2024)

### 1. Tallerista:

Psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI. Fernanda López

## **2. Cantidad de participantes/beneficiarios**

3 personas

## **3. Fecha de clase:**

27.03.2024

## **4. Modalidad de la clase:**

Online, plataforma zoom.

## **5. Objetivos:**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a en tratamiento de cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

## **6. Descripción de la clase**

Se inicia con un espacio para volver al propio centro, sentirse, reconocer y estar en el presente. Se llama Centramiento. Luego se realizó secuencia de movimientos/asanas/ posturas de yoga en silla, también respiraciones para calmar angustia, calmar flujo de pensamientos y ayudar a la regulación emocional. Las respiraciones fueron: completa y consciente, 4 y 1 y respiración alternada por fosa nasal. Para finalizar la clase, se realiza una relajación consciente y profunda guiada para integrar lo vivido en el taller.

Todos los ejercicios y herramientas realizadas son para ir generando estados de bienestar tanto físicos como mentales y espirituales en las personas que participan.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Forma de acceder a la clase**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.



fundacion\_cuentaconmigo



**Fernanda López A.**

Psicóloga - Terapeuta Método  
Yoga RAI



13, 20 y 27 de marzo 2024 | 18:30 horas



Les gusta a fundacion\_rinasce y otras personas

**fundacion\_cuentaconmigo** Bienvenid@s a la Red de Apoyo de la fundación Cuenta Conmigo. Este espacio fue creado desde el 2022 para la salud mental de los cuidadores de niños y adolescentes con cáncer.

Este miércoles iniciamos el primer ciclo del taller de yoga "Pausa de amor en movimiento" (marzo a junio) en alianza con la [@fundacion\\_rinasce](#)

¿Dirigido a?

Madres, padres, tí@s, abuel@s de pacientes en tratamiento oncológico.

¿Qué haremos?

45 minutos de autocuidado mediante el movimiento, el yoga y la meditación.

¿Cuándo?

Todos los miércoles a las 18:30 por zoom.

Inscríbete al taller gratuito por whatsapp +569 89065399 / [www.fundacioncuentaconmigo.cl](http://www.fundacioncuentaconmigo.cl)

## VI. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (03-04-2024)

### 1. Tallerista:

Carolina Oporto

### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios

4 personas

### **3. Fecha de clase**

03.04.2024

### **4. Modalidad de la clase/taller**

Online, plataforma zoom. En vivo.

### **5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a en tratamiento de cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

### **6. Descripción de la actividad/clase**

Se inicia con una práctica respiratoria para calmar pensamientos y emociones. Se focaliza la atención en la sensorialidad y en la respiración como vía para volver al presente (Centramiento), continua la clase con movimientos para aliviar tensiones musculares y aumentar la flexibilidad física y el equilibrio. Además, se enseñaron y compartieron distintas respiraciones: respiración completa y consciente, respiración con brazos a 60 grados. Finaliza la clase con una relajación profunda con música.

### **7. Costo**

Gratuito.

### **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

### **9. Financiamiento**

Por integrante de Fundación Rinasce.

### **10. Acciones concretas para la realización de la clase**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

### **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del espacio.



fundacion\_cuentaconmigo

🎵 Snatam Kaur • Mul Mantra



**Carolina Oporto**



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**03, 10, 17 y 24 de abril**

**| 18:30 horas**



**1. Tallerista:**

Carolina Oporto

**2. Cantidad de participantes/beneficiarios**

3 personas

**3. Fecha de clase**

10.04.2024

**4. Modalidad de la clase:**

Online en vivo. Plataforma zoom.

**5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

**6. Descripción de la clase**

Se inicia con una práctica respiratoria para calmar pensamientos y emociones. Se focaliza la atención en la sensorialidad y en la respiración como vía para volver al presente (Centramiento), continua la clase con movimientos para aliviar tensiones musculares y aumentar la flexibilidad física y el equilibrio. Además, se enseñaron y compartieron distintas respiraciones: respiración completa y consciente, respiración con brazos a 60 grados. Finaliza la clase con una relajación profunda con música.

**7. Costo:**

Gratuito.

**8. Formas de acceder a la clase**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

**9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

**10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

**11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del espacio.



fundacion\_cuentaconmigo


🎵 Snatam Kaur • Mul Mantra



**TALLER**  
Yoga


Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**

**Pausa de amor en  
movimiento**



**Carolina Oporto**  
Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**03, 10, 17 y 24 de abril** | **18:30 horas**



## VIII. TALLER FUNDACIÓN RAFA/ACTUAL FUNDACIÓN COMUNIDA (11-04-2024)

### 1. Talleristas:

Fernanda López, Carolina Oporto.

### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios

13 personas

### 3. Fecha de taller

11-04-2024

### 4. Modalidad de la clase

Presencial, en junta de vecinos Casas Viejas en Puente Alto.

### 5. Objetivos

Realizar un proceso de acompañamiento para el autocuidado de los cuidadores y voluntarios de la Fundación RAFA, actual Fundación COMUNIDA. Promover la disminución de la ansiedad y el estrés propios de su rol. Además de fomentar el descanso de la mente y el cuerpo. También potenciar el aprendizaje de herramientas de respiración, meditaciones y herramientas psicofísicas para el bienestar general de los voluntarios y cuidadores para su bienestar general.

## **6. Descripción del taller**

Se inició el taller con un Centramiento, herramienta del método RAI orientada al reconocimiento de las sensaciones, emociones, pensamientos en el momento presente. Junto con construir un estado calmo, a través de la respiración como ancla. Luego se realizó una serie de ejercicios para trabajar el bienestar psicofísico en los cuidadores y voluntarios. Los ejercicios fueron: cuello, ejercicio que ayuda a disminuir las tensiones del tren superior del cuerpo, contracciones propias del estrés. Otro ejercicio fue flexiones de columna, para ayudar a la flexibilidad interna. También se realizó respiración de Fénix, respiración que limpia el cuerpo y la mente de toxinas y genera vitalidad. Finalmente se termina el taller con una relajación profunda, orientada a la calma y la integración de mente, cuerpo y emociones.

Fotos:

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Abierto a todos los voluntarios y cuidadores que son parte de Fundación Rafa/ actual Fundación Comunidad.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte cada taller. Se basa en el método RAI, compartiendo y enseñando herramientas de respiración, meditaciones y ejercicios psicofísicos. La clase es guiada por dos o tres terapeutas. Se realiza una jornada mensual, de una hora de duración, presencial.

Antes de cada taller se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación RAFA/ COMUNIDA para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica.

## **11. Registro Fotográfico:**





## **IX. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (17-04-2024)**

### **1. Tallerista:**

Carolina Oporto

### **2. Cantidad de participantes/beneficiarios:**

4 personas

### **3. Fecha de clase**

17.04.2024

### **4. Modalidad de la clase**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

### **5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional basados en el yoga y en el método RAI orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

### **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, es una práctica meditativa en la que fomenta el reconocimiento sensorial y la aceptación de sensaciones corporales. Además del uso de la respiración consciente como eje central para calmar la mente, la emocionalidad y desarrollar el foco en el presente. Luego, se realizan algunos ejercicios de respiración y corporales, tales como: brazos a 60 grados con respiración completa y consciente; ejercicio para soltar emociones como culpa, angustia, tristeza. También ejercicios como giros de pelvis, giros de columna, estiramiento de piernas y ejercicio de cuello, orientados a la flexibilidad de distintos grupos musculares y aliviar tensiones corporales. La clase finaliza con una relajación profunda para integrar lo vivido, decantar y promover un estado de calma en los participantes.

### **7. Costo**

Gratuito.

### **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

### **9. Financiamiento**

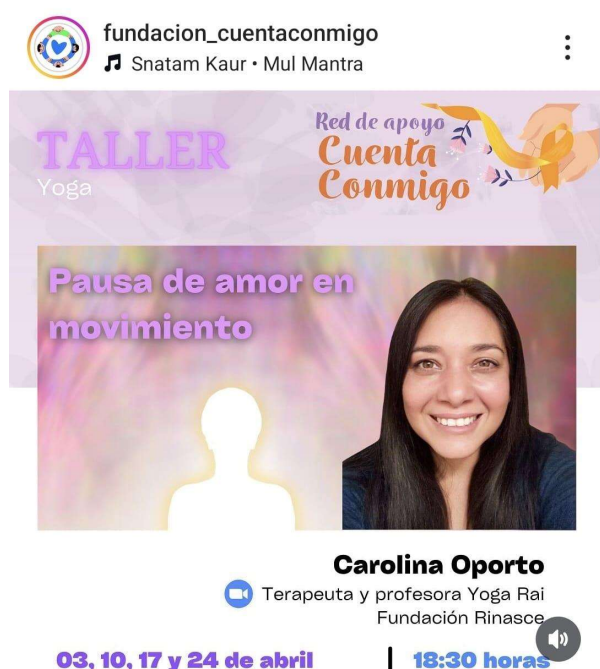
Fundación Rinasce.

## 10. Acciones concretas para la realización del taller

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

## 11. Registro Fotográfico:

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del espacio.



## X. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (24-04-2024)

### 1. Tallerista:

Carolina Oporto

### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios:

3 personas

### 3. Fecha de la clase

24.04-2024

#### **4. Modalidad de la clase**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

#### **5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

#### **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, es una práctica meditativa en la que fomenta el reconocimiento sensorial y la aceptación de sensaciones corporales. Además del uso de la respiración consciente como eje central para calmar la mente, la emocionalidad y desarrollar el foco en el presente. Luego, se realizan algunos ejercicios de respiración y corporales, tales como: flexiones de columna, giros de pelvis, estiramiento de piernas y de columna, ejercicio de cuello, ejercicio de candelabro, giros de torso orientados a la flexibilidad de distintos grupos musculares y aliviar tensiones corporales que van generando bienestar físico, emocional y espiritual en los participantes. La clase finaliza con una relajación profunda para integrar lo vivido, decantar y promover un estado de calma en los participantes.

#### **7. Costo**

Gratuito.

#### **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

#### **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

#### **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

#### **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del espacio.



fundacion\_cuentaconmigo


🎵 Snatam Kaur • Mul Mantra



**TALLER**  
Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**

**Pausa de amor en  
movimiento**



**Carolina Oporto**  
Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**03, 10, 17 y 24 de abril** | **18:30 horas**

## XI. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (02-05-2024)

### 1. Tallerista:

Terapeuta y profesora de yoga RAI: Constanza Macrobio

### 2. Cantidad de participantes

2 personas

### 3. Fecha de la clase

02.05.2024

### 4. Modalidad de la clase

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

## **5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

## **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, es una práctica meditativa en la que fomenta el reconocimiento sensorial y la aceptación de sensaciones corporales. Además del uso de la respiración consciente como eje central para calmar la mente, la emocionalidad y desarrollar el foco en el presente. Luego, se realizan algunos ejercicios de respiración y corporales, tales como: brazos a 60 grados y meditación en movimiento con el mantra Sat narayan que ayuda a trabajar la flexibilidad corporal, mental y los miedos. Todos orientados a generar estados de bienestar física, mental, emocional y espiritual, además de la flexibilidad de distintos grupos musculares y aliviar sus tensiones corporales. La clase finaliza con una relajación profunda para integrar lo vivido, decantar y promover un estado de calma y bienestar en los participantes.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

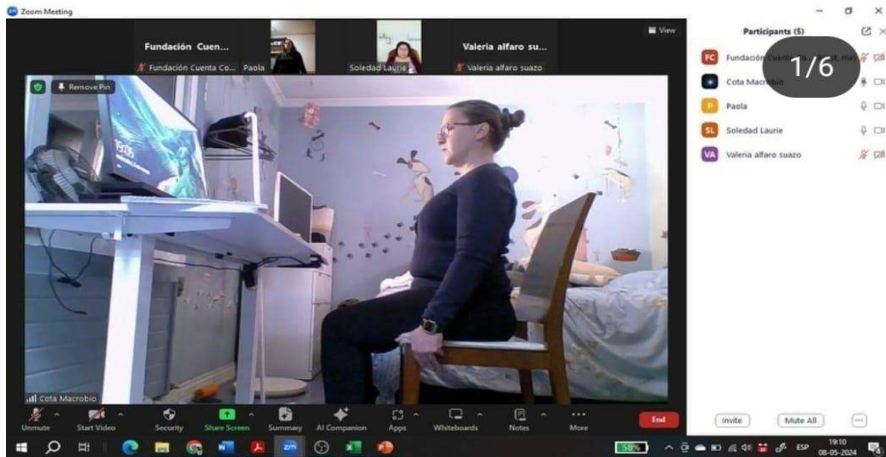
## **11. Registro Fotográfico:**

Registro fotográfico entregado por la fundación cuenta conmigo, se grabó la clase como una cápsula.



fundacion\_cuentaconmigo

Chile



20



2



2



Les gusta a fundacion\_rinasce y otras personas

fundacion\_cuentaconmigo Despedimos mayo 🍂  
agradeciendo a todas las participantes de la Red de  
Apoyo Cuenta Conmigo 🍂

Este mes de junio se realizarán las últimas sesiones  
del primer ciclo (marzo a junio). Ya somos una  
comunidad que se cuida para cuidar mejor 🍂  
[#saludmental](#) [#cancerinfantil](#) 🧡 [#autocuidado](#)  
menos

4 de junio de 2024

## XII. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (08-05-2024)

### 1. Tallerista:

Terapeuta y profesora de yoga RAI: Constanza Macrobio

### 2. Cantidad de participantes

3 participantes

### 3. Fecha de la clase

08.05.2024

#### **4. Modalidad de la clase**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

#### **5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

#### **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, es una práctica meditativa en la que fomenta el reconocimiento sensorial y la aceptación de sensaciones corporales para trabajar el presente consciente. Además del uso de la respiración consciente como eje central para calmar la mente, la emocionalidad y desarrollar el foco en el presente. Luego, se realizan algunos ejercicios de respiración y corporales en silla para facilitar que cualquier persona pudiera hacer los ejercicios desde el lugar en que estuviera. Los ejercicios fueron: Se realizó un Centramiento bien sensorial, se trabajaron ejercicios en silla, brazos a 60 grados con respiración completa y consciente; ejercicio para soltar emociones como culpa, angustia, tristeza. También ejercicios como flexiones de columna, giros de pelvis y estiramiento de piernas, orientados a la flexibilidad de distintos grupos musculares y aliviar tensiones corporales. La clase finaliza con una relajación profunda para integrar lo vivido, decantar y promover un estado de calma en los participantes.

#### **7. Costo**

Gratuito

#### **8. Formas de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

#### **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

#### **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

#### **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del tema.

# TALLER

Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**



## Pausa de amor en movimiento



### **Constanza Macrobio**



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**08, 15, 22 y 29 de mayo** | **18:30 horas**

#### **XIII. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (15-05-2024)**

**1. Tallerista:**

Terapeuta y profesora de yoga RAI: Constanza Macrobio

**2. Cantidad de participantes**

6 participantes

**3. Fecha de la clase**

15.05.2024

**4. Modalidad de la clase**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

**5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

## **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, es una práctica meditativa en la que fomenta el reconocimiento sensorial y la aceptación de sensaciones y dolores corporales. Además del uso de la respiración consciente como eje central para calmar la mente, la emocionalidad y desarrollar el foco en el presente. Luego, se realizan algunos ejercicios de respiración y corporales en silla para facilitar que cualquier persona pudiera hacer los ejercicios desde el lugar en que estuviera. Los ejercicios fueron: brazos a 60 grados con respiración completa y consciente; ejercicio para soltar emociones como culpa, angustia, tristeza. También ejercicios como giros de pelvis, giros de columna, orientados a la flexibilidad de distintos grupos musculares y aliviar tensiones corporales. La clase finaliza con una relajación profunda para integrar lo vivido, decantar y promover un estado de calma en los participantes.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso.

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del tema.

**TALLER**  
Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**



## **Pausa de amor en movimiento**



### **Constanza Macrobio**



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**08, 15, 22 y 29 de mayo**

**| 18:30 horas**

#### **XIV. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (29-05-2024)**

**1. Tallerista:**

Terapeuta y profesora de yoga RAI: Constanza Macrobio

**2. Cantidad de participantes**

1 participante

**3. Fecha de la clase**

29.05.2024

**4. Modalidad de la clase**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

**5. Objetivos**

Compartir y enseñar herramientas del yoga para el autocuidado físico y emocional orientado a las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión para los cuidadores/as.

## **6. Descripción de la clase**

Se realizó un Centramiento inicial, luego se realizó acompañamiento terapéutico mediante la conversación, apoyo psicoafectivo por duelo del hijo de 11 años de la persona participante. Finaliza el acompañamiento con un espacio de calma sensorial, con una relajación guiada.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte la clase. Se basa en el yoga RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por terapeuta e instructora de yoga RAI. Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso. Tallerista: Constanza Macrobio.

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico debido a la sensibilidad del tema.

# TALLER

Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**



## Pausa de amor en movimiento



### Constanza Macrobio



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
Fundación Rinasce

**08, 15, 22 y 29 de mayo**

**| 18:30 horas**

#### XV. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (10-06-20524)

**1. Tallerista:**

Psicóloga, terapeuta Método RAI, profesora de yoga RAI: Fernanda López

**2. Cantidad de participantes/beneficiarios:**

5 personas

**3. Fecha clase:**

10.06.2024

**4. Modalidad del taller (Donde se realizó)**

De forma online en vivo, a través de la plataforma zoom.

**5. Objetivos**

Entrega de herramientas de autocuidado físicas y emocionales basadas en el yoga y método RAI para las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión.

## **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se inicia la clase con una meditación para estar presentes, calmar la mente y reconocer el estado inicial con el que uno llega. Se llama Centramiento y es una herramienta del Método RAI. Luego, se realiza un calentamiento para preparar al cuerpo y la mente para recibir los beneficios de la clase. El calentamiento incluye movimientos de columna, de cuello, de articulaciones, de caderas. Luego, se realizan algunas asanas o ejercicios de yoga realizados en silla para facilitar que cualquier persona, desde cualquier lugar pueda realizarlos. Algunas participantes realizan la actividad mientras acompañan a sus hijos al tratamiento de Cáncer. Algunos ejercicios fueron: estiramiento de piernas en silla, respiración completa y consciente con brazos a 60 grados, respiración 4 en 1. La clase termina con una relajación profunda guiada para integrar lo vivido en la práctica.

## **7. Costo**

La actividad es gratuita.

## **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea e imparte la clase. Se basa en el YOGA RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI.

Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario.

La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso. Tallerista: Fernanda López

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad del espacio.

# TALLER

Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**



## Pausa de amor en movimiento



**Fernanda López**



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
colabora Fundación Rinasce

**Lunes 10, 17 y 24 de junio | 20:00 horas**

### YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (17-06-2024)

**1. Tallerista:**

Psicóloga, terapeuta Método RAI, profesora de yoga RAI: Fernanda López

**2. Cantidad de participantes/beneficiarios:**

3 personas

**3. Fecha clase:**

17.06.2024

**4. Modalidad del taller (Donde se realizó)**

De forma online en vivo, a través de la plataforma zoom.

**5. Objetivos**

Entrega de herramientas de autocuidado físicas y emocionales basadas en el yoga y método RAI para las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión.

## **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se inicia la clase con una meditación para estar presentes, calmar la mente y reconocer el estado inicial con el que uno llega. Se llama Centramiento y es una herramienta del Método RAI. Luego, se realizó un calentamiento para preparar al cuerpo y la mente para recibir los beneficios de la clase, a través de movimientos de las articulaciones. Luego, se realizó respiración de Fénix para limpiar el cuerpo y la mente de toxinas y aumentar la vitalidad, posteriormente se practicó una secuencia de respiraciones para disminuir síntomas de angustia y para propiciar la calma de los pensamientos (respiración 4 en 1 y respiración completa y consciente) Finaliza la clase con una meditación para la calma emocional. Se realiza relajación profunda para integrar y decantar lo vivido en la clase.

## **7. Costo**

La actividad es gratuita.

## **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

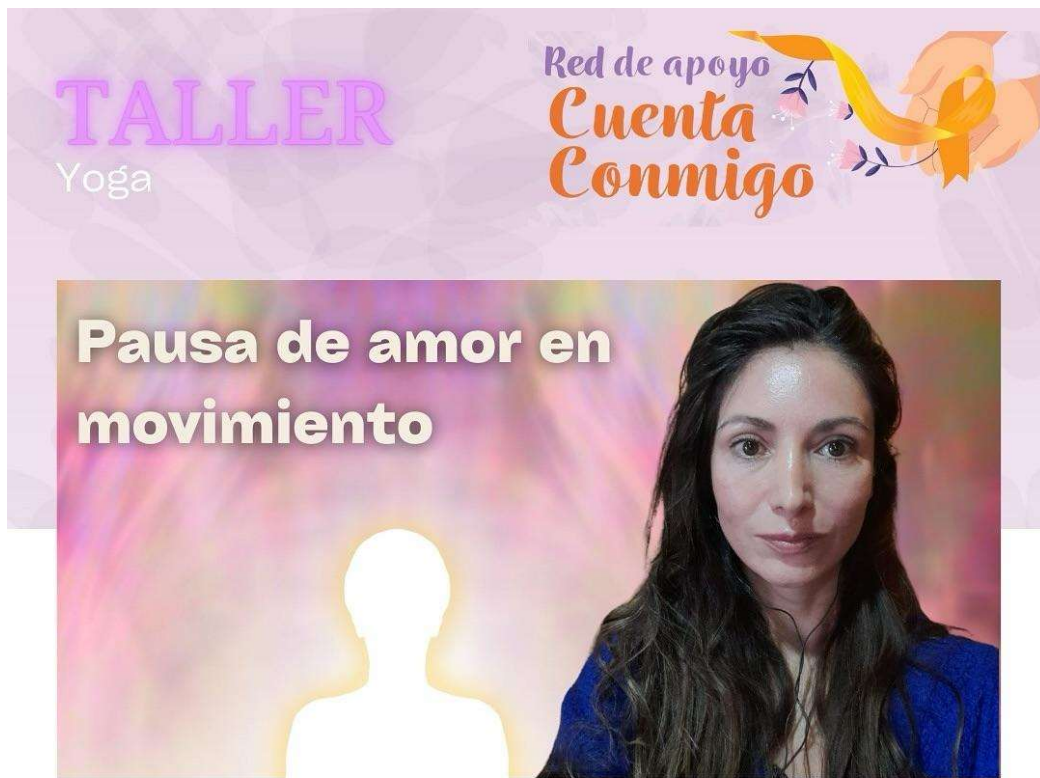
La Fundación Rinasce crea e imparte la clase. Se basa en el YOGA RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI.

Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario.

La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso. Tallerista: Fernanda López

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad del espacio.



## Fernanda López



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
colabora Fundación Rinasce

**Lunes 10, 17 y 24 de junio | 20:00 horas**

### XVI. YOGA ONLINE PARA FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO - PAUSA DE AMOR EN MOVIMIENTO (24-06-2024)

#### 1. Tallerista:

Psicóloga, terapeuta Método RAI, profesora de yoga RAI: Fernanda López

#### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios:

5 personas

#### 3. Fecha clase:

24.06.2024

#### 4. Modalidad del taller (Donde se realizó)

De forma online en vivo, a través de la plataforma zoom.

#### 5. Objetivos

Entrega de herramientas de autocuidado físicas y emocionales basadas en el yoga y método RAI para las personas que viven y acompañan a un niño/a con Cáncer. Generar un espacio de contención y expresión.

## **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se inicia la clase con una meditación para estar presentes, calmar la mente y reconocer el estado inicial con el que uno llega. Se llama Centramiento y es una herramienta del Método RAI. Luego, se realiza un calentamiento para preparar al cuerpo y la mente para recibir los beneficios de la clase. El calentamiento incluye movimientos de columna, de cuello, de articulaciones, de caderas. Luego, se realizan algunas asanas o ejercicios de yoga realizados en silla para facilitar que cualquier persona, desde cualquier lugar pueda realizarlos. Algunas participantes realizan la actividad mientras acompañan a sus hijos al tratamiento de Cáncer. Algunos ejercicios fueron: estiramiento de piernas en silla, respiración completa y consciente con brazos a 60 grados, respiración 4 en 1. La clase termina con una relajación profunda guiada para integrar lo vivido en la práctica.

## **7. Costo**

La actividad es gratuita.

## **8. Forma de acceder al taller**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea e imparte la clase. Se basa en el YOGA RAI, compartiendo herramientas de respiración y ejercicios de yoga. La clase es guiada por una psicóloga, terapeuta e instructora de yoga RAI.

Se usa la plataforma zoom. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario.

La clase dura una hora cronológica. Se crea un chat con quienes participan de las clases para una comunicación que contenga y sostenga el proceso. Tallerista: Fernanda López

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad del espacio.

# TALLER

Yoga

Red de apoyo  
**Cuenta  
Conmigo**



## Pausa de amor en movimiento



**Fernanda López**



Terapeuta y profesora Yoga Rai  
colabora Fundación Rinasce

**Lunes 10, 17 y 24 de junio | 20:00 horas**

### **XVII. TALLER CUIDANDOTE PARA CUIDAR – FUNDACIÓN RAFA/actual FUNDACIÓN COMUNIDA (29-08-2024)**

#### **1. Talleristas**

Terapeutas e instructora Yoga RAI

Constanza Macrobio - Katherine O ´Ryan

#### **2. Cantidad de participantes/beneficiarios:**

12 personas

#### **3. Fecha del taller**

29.08.2024

#### **4. Modalidad del taller**

Presencial, en junta de vecinos Casas Viejas, Avenida 27 de septiembre 04598, Puente Alto.

## **5. Objetivos**

Realizar un proceso de acompañamiento para el autocuidado de los cuidadores y voluntarios de la Fundación RAFA, actual Fundación COMUNIDA. Promover la disminución de la ansiedad y el estrés propios de su rol de cuidadores. Además de fomentar el descanso de la mente y el cuerpo. También potenciar el aprendizaje de herramientas de respiración, meditaciones y herramientas psicofísicas para el bienestar general de los voluntarios y cuidadores para su bienestar general.

## **6. Descripción del taller**

Se inició el taller con un Centramiento, herramienta del método RAI orientada al reconocimiento de las sensaciones, emociones, pensamientos en el momento presente. Junto con construir un estado calmo, a través de la respiración como ancla. Luego se realizó una serie de ejercicios para trabajar el bienestar psicofísico en los cuidadores y voluntarios. Los ejercicios fueron: respiración consciente 4 y 4, con música de Air Bach, luego meditación Naranya en silla para calmar emociones y promover estabilidad en la emocionalidad y ejercicio de cuello para disminuir las tensiones del tren superior del cuerpo, contracciones propias del estrés. Finalmente se termina el taller con una relajación profunda, orientada a la calma y la integración de mente, cuerpo y emociones.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Abierto a todos los voluntarios y cuidadores que son parte de Fundación Rafa/ actual Fundación Comunidad.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte cada taller. Se basa en el método RAI, compartiendo y enseñando herramientas de respiración, mediaciones y ejercicios psicofísicos. La clase es guiada por dos o tres terapeutas. Se realiza una jornada mensual, de una hora de duración, presencial.

Antes de cada taller se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación RAFA/ COMUNIDA para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario en las reuniones semanales de Fundación Rinasce. La clase dura una hora cronológica.

## **11. Registro Fotográfico:**



## **XVIII. PAUSA CONSCIENTE Y AUTOCUIDADO EN EL DUELO**

### **CLÍNICA DE DUELO Y FUNDACIÓN DUELO CONTIGO (12-09-2024)**

#### **1. Tallerista**

Fernanda López

#### **2. Cantidad de Participantes/ Beneficiarios:**

10 personas

#### **3. Fecha realización taller**

12.09.2024

#### **4. Modalidad del taller (Donde se realizó)**

De forma online en vivo, a través de la plataforma zoom.

#### **5. Objetivos**

Entrega de herramientas de autocuidado para el proceso de duelo. Reconocimiento de sí mismos, aceptación del momento emocional, físico y mental que viven.

## **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se hizo una práctica meditativa y respiratoria inicial que ayuda a estar en el presente consciente, se llama CENTRAMIENTO y es una herramienta del método RAI que genera seguridad, calma la mente, oxigena el cerebro y los distintos órganos del cuerpo. Es una herramienta que ayuda a dirigir la atención y desarrolla la consciencia sensorial personal y ayuda a darse cuenta del sentir propio frente al entorno.

Además, se compartieron distintas respiraciones que ayudan a calmar emociones, a disminuir el flujo de pensamientos y a focalizar la atención. Algunas fueron: respiración completa y consciente, respiración 4 y 1, respiración por fosa nasal izquierda.

También se enseñaron y practicaron movimientos articulatorios sutiles, suaves con algunos movimientos para estirar, elongar y disminuir dolores corporales. Los movimientos vienen del yoga RAI.

El taller finaliza con una relajación profunda acostados, guiada con música y uso de cuencos que permiten integrar lo realizado en el taller y generar un descanso profundo.

## **7. Costo**

La actividad es gratuita.

## **8. Forma de acceder al taller**

Cualquier persona cursando un duelo, mediante inscripción voluntaria a través de las redes sociales de duelo contigo (@duelocontigofundacion)

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por una psicóloga y terapeuta RAI.

Se usa la plataforma zoom de la Fundación Duelo Contigo. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Duelo Contigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos para la creación del taller. Además de la coordinación del día y horario.

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.

Gratuito y online

## Taller: Pausa Consciente Autocuidado en el Duelo

Participa de nuestro taller junto a Fundación Rinasce @fundacion\_rinasce y conoce un **espacio de encuentro con nuestra corporalidad** desde el autocuidado y conoce **herramientas de relajación** que pueden ser útiles para transitar el proceso de duelo.



12

SEPTIEMBRE

Vía Zoom



20:00 HRS

Inscripción en nuestro Linktree (en Bio) o a [contacto@clinicadeduelo.cl](mailto:contacto@clinicadeduelo.cl)



Duelo Contigo  
Fundación



Clínica de Duelo

### XIX. TALLER FUNDACIÓN RAFA/ACTUAL FUNDACIÓN COMUNIDA (03-10-2024)

#### 1. Talleristas:

Terapeutas método RAI: Fernanda López - Katherine O´Ryan -Constanza Macrobio.

#### 2. Cantidad de participantes/beneficiarios:

9 personas

#### 3. Fecha taller

03.10.2024

#### 4. Modalidad del taller

Presencial, en centro de junta de vecinos Casas Viejas, Avenida 27 de septiembre 04598, Puente Alto.

#### 5. Objetivos

Realizar un proceso de acompañamiento para el autocuidado de los cuidadores y voluntarios de la Fundación RAFA, actual Fundación COMUNIDA. Promover la disminución de la ansiedad y el estrés propios de su rol. Además de fomentar el descanso de la mente y el cuerpo. También potenciar el aprendizaje de herramientas de respiración,

meditaciones y herramientas psicofísicas para el bienestar general de los voluntarios y cuidadores para su bienestar general.

## **6. Descripción del Taller**

Taller orientado a fomentar la gratitud como un recurso interno que aumenta el bienestar. Se inicia de pie, con una respiración consciente y reconocimiento sensorial de sí mismo y del entorno. Se realiza Centramiento (meditación para estar en el presente, para llevar la atención al momento actual y para disponerse a la jornada). Se introduce el tema de la gratitud, luego se realiza una caminata consciente, mirando alrededor, con una pausa de gratitud hacia el entorno. Continúa la caminata consciente, conectando con sus compañeros/as, luego pausa sintiente en que se agradece a algún compañero/a. Continúa caminando, reconociendo el propio cuerpo: mirándose los pies, palma de una mano, otra palma. Pausa sintiente para agradecer algo a sí mismos. Después agradecer sentados a nuestro cuerpo, a nuestros pensamientos, a nuestras emociones. Se realiza secuencia de ejercicios: columna (para liberar tensiones de cuello, mandíbula, hombros) ejercicio flexiones de columna, giros de torso para la flexibilidad de cadera, movilidad de la columna. Finaliza el taller con meditación para fomentar la gratitud y relajación profunda.

## **7. Costo**

Gratuito

## **8. Formas de acceder al taller**

Abierto a todos los voluntarios y cuidadores que son parte de Fundación Rafa/ actual Fundación Comunidad.

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte cada taller. Se basa en el método RAI, compartiendo y enseñando herramientas de respiración, meditaciones y ejercicios psicofísicos. La clase es guiada por dos o tres terapeutas. Se realiza una jornada mensual, de una hora de duración, presencial.

Antes de cada taller se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación RAFA/ COMUNIDA para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica.

## **11. Registro Fotográfico:**



## XX. PAUSA CONSCIENTE Y AUTOCUIDADO EN EL DUELO

### CLÍNICA DE DUELO Y FUNDACIÓN DUELO CONTIGO (17-10-2024)

#### 1. Tallerista:

Fernanda López

#### 2. Cantidad de participantes

3 personas

#### 3. Fecha del taller

17.10.2024

#### 4. Modalidad del taller

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

#### 5. Objetivos

Entrega de herramientas de autocuidado para el proceso de duelo. Reconocimiento de sí mismos, aceptación del momento emocional, físico y mental que viven.

## **6. Descripción de la actividad/taller.**

Se hizo una práctica meditativa y respiratoria inicial que ayuda a estar en el presente consciente, se llama CENTRAMIENTO y es una herramienta del método RAI que genera seguridad, calma la mente, oxigena el cerebro y los distintos órganos del cuerpo. Es una herramienta que ayuda a dirigir la atención y desarrolla la consciencia sensorial personal y ayuda a darse cuenta del entorno.

Además, se compartieron distintas respiraciones que ayudan a calmar emociones, a disminuir el flujo de pensamientos y a focalizar la atención. Algunas fueron: respiración completa y consciente, respiración 4 y 1, respiración por fosa nasal izquierda.

También se enseñaron y practicaron movimientos articulatorios sutiles, suaves con algunos movimientos para estirar, elongar y disminuir dolores corporales. Los movimientos vienen del yoga RAI.

El taller finaliza con una relajación profunda acostados, guiada con música y uso de cuencos que permiten integrar lo realizado en el taller y generar un descanso profundo.

## **7. Costo**

La actividad es gratuita.

## **8. Forma de acceder al taller**

Cualquier persona cursando un duelo, mediante inscripción voluntaria a través de las redes sociales de duelo contigo (@duelocontigofundacion)

## **9. Financiamiento**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller**

La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por una psicóloga, terapeuta RAI.

Se usa la plataforma zoom de la Fundación Duelo Contigo. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Duelo Contigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos para la creación del taller. Además de la coordinación del día y horario.

## **11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.

Gratuito y online

# Taller: Pausa Consciente Autocuidado en el Duelo

Participa de nuestro taller junto a Fundación Rinasce @fundacion\_rinasce y conoce un **espacio de encuentro con nuestra corporalidad** desde el autocuidado y conoce **herramientas de relajación** que pueden ser útiles para transitar el proceso de duelo.



12

SEPTIEMBRE

Vía Zoom



20:00 HRS

Inscripción en nuestro Linktree (en Bio) o a contacto@clinicadeduelo.cl



Duelo Contigo  
Fundación



Clínica de Duelo

## XXI. TALLER HOSPITAL CALVO MACKENNA EN COOPERACIÓN A FUNDACIÓN CUENTA CONMIGO (30-10-2024)

### 1. Talleristas:

Fernanda López - Constanza Macrobio.

### 2. Cantidad de participantes:

12, algunos iban rotando según el turno hospitalario.

### 3. Fecha del Taller:

30.10.2024

### 4. Modalidad del taller:

Presencial en el Hospital Calvo Mackenna, ubicado en Antonio Varas 360, Providencia.

### 5. Objetivos:

Entrega de herramientas para trabajar las dimensiones del autocuidado: Físico, Emocional, Mental y Espiritual.

## **6. Descripción de la actividad/taller:**

Se hizo una práctica meditativa y respiratoria inicial que ayuda a estar en el presente consciente, se llama CENTRAMIENTO y es una herramienta del método RAI que genera seguridad, calma la mente, oxigena el cerebro y los distintos órganos del cuerpo. Es una herramienta que ayuda a dirigir la atención y desarrolla la consciencia sensorial personal y ayuda a darse cuenta del sentir propio frente al entorno.

Además, se compartieron distintas respiraciones que ayudan a calmar emociones, a disminuir el flujo de pensamientos y a focalizar la atención. Algunas fueron: respiración completa y consciente, respiración 4 en 1 y una meditación específica para calmar las emociones y la mente.

También se enseñaron y practicaron flexiones de columna para estirar, elongar y disminuir dolores corporales. Los movimientos vienen del yoga RAI.

El taller finaliza con una relajación profunda acostados, guiada con música y uso de cuencos que permiten integrar lo realizado en el taller y generar un descanso profundo.

## **7. Costo:**

Actividad Gratuita en colaboración para la Fundación Cuenta Conmigo.

## **8. Forma de acceder al taller:**

Familias vinculadas a los programas que apoya Fundación Cuenta Conmigo, es decir, madres, padres o cuidadores de niños que estén hospitalizados cursando algún tipo de Cáncer y reciban tratamiento en el Hospital Calvo Mackenna y para el equipo médico.

## **9. Financiamiento:**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller:**

La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por psicóloga, terapeutas RAI y profesoras de yoga Rai.

Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Cuenta Conmigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos para la creación del taller. Además de la coordinación del día y horario.

## **11. Registro Fotográfico:**





## XXII. TALLER FUNDACIÓN RAFA (14-11-2024)

### 1. Tallerista:

Constanza Macrobio.

### 2. Cantidad de participantes:

7 asistentes.

### 3. Fecha del Taller:

14.11.2024

### 4. Modalidad del taller:

Presencial, en centro de junta de vecinos Casas Viejas, Avenida 27 de septiembre 04598, Puente Alto.

### 5. Objetivos:

Realizar un proceso de acompañamiento para el autocuidado de los cuidadores y voluntarios de la Fundación RAFA, actual Fundación COMUNIDA. Promover la disminución de la ansiedad y el estrés propios de su rol. Además de fomentar el descanso de la mente y el cuerpo. También potenciar el aprendizaje de herramientas de respiración, meditaciones y herramientas psicofísicas para el bienestar general de los voluntarios y cuidadores para su bienestar general.

### 6. Descripción de la actividad/taller:

Taller orientado a fomentar el reconocer la sensación de alegría en el cuerpo como un recurso interno que aumenta el bienestar. Se realiza Centramiento sentados (meditación para estar en el presente, para llevar la atención al momento actual y para disponerse a la jornada). y que se tiren la pelota entre ellos y se digan cosas alegres por más simple que sean. Se fue guiando en que fueran capaces de reconocer en qué parte del cuerpo sienten la alegría y observando la diferencia de cómo se siente cuando no estamos alegres. Se realizó una secuencia para contactarlos con alegría. Decidir moverse desde una actitud alegre, optimista.

Se realizó un Centramiento en movimiento, respiración completa y consciente y una secuencia de ejercicios con brazos a 60 grados abriendo el pecho ayudando a liberar las sensaciones y tensiones de estrés, culpa, pena y angustia de esa zona, estiramiento sagrado para flexibilizar la columna a nivel físico que ayuda también a la flexibilidad mental, Flexiones de columna y por último finaliza el taller con una relajación profunda para que se impregne en el cuerpo todos los beneficios de los movimientos y trabajos realizados.

## **7. Costo:**

Gratuito.

## **8. Forma de acceder al taller:**

Abierto a todos los voluntarios y cuidadores que son parte de Fundación Rafa/ actual Fundación Comunidad.

## **9. Financiamiento:**

Fundación Rinasce.

## **10. Acciones concretas para la realización del taller:**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte cada taller. Se basa en el método RAI, compartiendo y enseñando herramientas de respiración, meditaciones y ejercicios psicofísicos. La clase es guiada por dos o tres terapeutas. Se realiza una jornada mensual, de una hora de duración, presencial.

Antes de cada taller se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación RAFA/ COMUNIDA para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase dura una hora cronológica.

## **11. Registro Fotográfico:**



### **XXIII. PAUSA CONSCIENTE Y AUTOCUIDADO EN EL DUELO**

**CLINICA DE DUELO Y FUNDACION DUELO CONTIGO (21-11-2024)**

**1. Tallerista:**

Fernanda López

**2. Cantidad de participantes:**

Asistentes 4

**3. Fecha del Taller:**

21.11.2024

**4. Modalidad del taller:**

Online en vivo, a través de la plataforma zoom.

**5. Objetivos:**

Entrega de herramientas de autocuidado para el proceso de duelo. Reconocimiento de sí mismos, aceptación del momento emocional, físico y mental que viven.

**6. Descripción de la actividad/taller:**

Se hizo una práctica meditativa y respiratoria inicial que ayuda a estar en el presente consciente, se llama CENTRAMIENTO y es una herramienta del método RAI que genera seguridad, calma la mente, oxigena el cerebro y los distintos órganos del cuerpo. Es una herramienta que ayuda a dirigir la atención y desarrolla la consciencia sensorial personal y ayuda a darse cuenta del entorno.

Además, se compartieron distintas respiraciones que ayudan a calmar emociones, a disminuir el flujo de pensamientos y a focalizar la atención. Algunas fueron: respiración completa y consciente, respiración de fénix para dar vitalidad y fuerza.

También se enseñaron movimientos para estirar, elongar y disminuir dolores corporales, brazos a 60 grados con respiración de fénix, movimientos articulares para soltar las tensiones acumuladas en el cuerpo. Los movimientos vienen del yoga RAI.

El taller finaliza con una relajación profunda acostados, guiada con música y uso de cuencos que permiten integrar lo realizado en el taller y generar un descanso profundo.

**7. Costo:**

Gratuito.

**8. Forma de acceder al taller:**

Cualquier persona cursando un duelo, mediante inscripción voluntaria a través de las redes sociales de duelo contigo (@duelocontigofundacion).

**9. Financiamiento:**

Fundación Rinasce.

**10. Acciones concretas para la realización del taller:**

La Fundación Rinasce crea, gestiona e imparte el taller. Se basa en el método RAI, compartiendo herramientas de respiración y movimiento consciente. El taller es guiado por una psicóloga, terapeuta RAI.

Se usa la plataforma zoom de la Fundación Duelo Contigo. Se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación Duelo Contigo para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos para la creación del taller. Además de la coordinación del día y horario.

**11. Registro Fotográfico:**

No hay registro fotográfico por la sensibilidad de las personas y sus procesos.

Gratuito y online

## Taller: Pausa Consciente Autocuidado en el Duelo

Participa de nuestro taller junto a Fundación Rinasce @fundacion\_rinasce y conoce un **espacio de encuentro con nuestra corporalidad** desde el autocuidado y conoce **herramientas de relajación** que pueden ser útiles para transitar el proceso de duelo.



12  
SEPTIEMBRE Vía Zoom



20:00 HRS

Inscripción en nuestro Linktree (en Bio) o a contacto@clinicadeduelo.cl



Duelo Contigo  
Fundación



Clínica de Duelo

### XXIV. TALLER F. RAFA – CASAS VIEJAS (19-12-2024)

#### 1. Tallerista:

Fernanda López, Katherine O´Ryan, Constanza Macrobio

#### 2. Cantidad de participantes:

21 personas.

#### 3. Fecha del Taller:

#### **4. Modalidad del taller:**

Presencial en el pueblito de las vizcachas, Camino a San José de Maipo 05109, Puente Alto.

#### **5. Objetivos:**

Cierre de año del proceso de acompañamiento para el autocuidado de los cuidadores y voluntarios de la Fundación RAFA, actual Fundación COMUNIDA.

#### **6. Descripción de la actividad/taller:**

Se organizó un cierre del año en un lugar abierto en la Vizcachas, donde se realizaron las siguientes herramientas del Método Rai:

Centramiento: Que es una invitación a estar en el presente consciente y ¿qué significa? Es darse cuenta de las sensaciones físicas, los pensamientos, emociones en este momento ya que la mente no se detiene, a veces está en el futuro pensando en lo que viene y eso aumenta la ansiedad o a veces está en el pasado tiñendo emociones.

Entonces aprender a estar en el aquí y en él ahora nos cuida de la carga mental y nos permite gestionar de mejor manera los desafíos. Por ejemplo: planificar, gestionar, monitorear las tareas del hogar.

Los beneficios de este son:

- Auto reconocimiento.
- Mirada y aceptación de mi realidad. (Vida diario).
- Permitir todo lo que siento para poder finalmente aceptarme y saber qué quiero
- Sentir para así salir del pensamiento, en consecuencia, de la mente.
- Elegir cual es la sensación que quiero vivir realmente y que no sea la sensación la que
- Reconocer que todo lo que acepto se expande y se libera y todo lo que quiero evitar se contrae y se enferma.
- Herramienta que pueden hacer todos los días.

Luego se realizó la Respiración Profunda y consciente de pie y luego sentados con la mano en pecho y la otra en el abdomen. Esta es una respiración completa dividida en tres partes continuas. Se inhala llenando la zona baja del pulmón por lo que sale el abdomen hacia afuera levemente, luego se llena la zona de las costillas y por último la parte superior del pecho.

Se exhala sacando primero el aire desde la parte superior del pecho, luego las costillas y por último el abdomen.

Es una respiración que se realiza siempre por la nariz, lenta y profunda manteniendo la consciencia en la respiración completa. Los beneficios de ésta son:

- Es una relajación activa; permitiendo un total control en el ritmo respiratorio y a su vez una oxigenación plena tanto para el cerebro como para todos los órganos del cuerpo. Permitiendo que las decisiones correctas fluyan automáticamente en situaciones de crisis.
- Aumenta y restaura el aura revitalizando, preparando el cuerpo y la mente para enfrentar de mejor manera accidentes, enfermedades y negatividad.
- Regula el PH de la sangre que se ve alterado durante los estados de estrés.
- Permite el bombeo del fluido espinal hacia el cerebro para aumentar la energía.
- Limpia la sangre.
- Reduce y previene la acumulación de mucosidad en los alvéolos.
- Estimula la producción de químicos (endorfinas) en el cerebro, permitiendo un estado más positivo.
- Ayuda a desbloquear meridianos de energía.
- Activa y limpia canales energéticos.

Se enseñó también la Respiración 4-1, herramienta especial para los casos de SOS.

Se realiza esta respiración inhalando por la nariz en 4 segmentos iguales y se exhala por la nariz en uno, botando todo el aire. Tiempo: 3 a 11 minutos.

Se inhala y exhala por la nariz en segmentos, es decir, se corta la inhalación y la exhalación en partes iguales según la cantidad que se indique. Se debe inhalar y exhalar a la máxima capacidad dividida en segmentos. Los beneficios de ésta son:

- Energiza.
- Libera el estrés.
- Ayuda a calmar en situaciones de crisis de pánico.

#### **7. Costo:**

Gratuito.

#### **8. Forma de acceder al taller:**

Abierto a todos los voluntarios y cuidadores que son parte de Fundación Rafa/ actual Fundación Comunidad.

#### **9. Financiamiento:**

Fundación Rinasce.

#### **10. Acciones concretas para la realización del taller:**

La Fundación Rinasce crea, planifica e imparte cada taller. Se basa en el método RAI, compartiendo y enseñando herramientas de respiración, meditaciones y ejercicios psicofísicos. La clase es guiada por dos o tres terapeutas.

Antes de cada taller se realizan reuniones de coordinación previas al taller con Fundación RAFA/ COMUNIDA para comprender características de las personas que participarán, necesidades y focos de la clase. Además de la coordinación del día y horario. La clase de cierre dura una hora cronológica.

#### **11. Registro Fotográfico:**

