



DANZA COMO REFUGIO

(RE)CONECTANDO CON LA VIDA

CEA(R)

Comisión Española
de Ayuda al Refugiado

ÍNDICE



DANZA COMO REFUGIO

La Danza nos conecta con la vida

¿Qué logramos con la Danza?

¿Por qué para Mujeres Refugiadas?

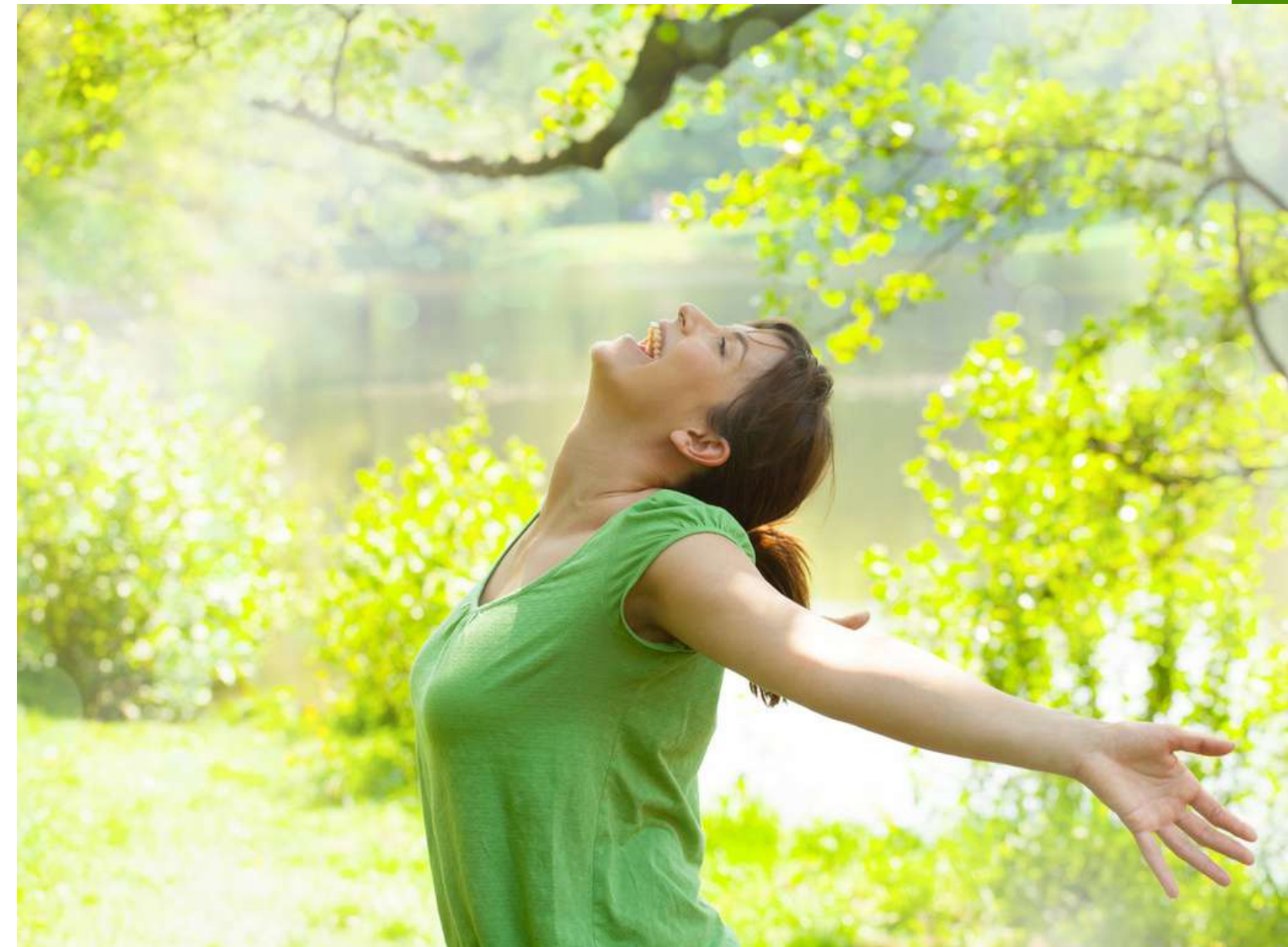
Objetivos del Proyecto

¿Quiénes Somos?

LA DANZA NOS CONECTA CON LA VIDA

El baile es un **punto entre el cuerpo y la mente** y permite canalizar de manera saludable algunos sentimientos y emociones reprimidos, así como potenciar la creatividad y la memoria

Un sistema de crecimiento personal y de capacitación para **favorecer la salud y la solidaridad.**



¿QUÉ LOGRAMOS CON LA DANZA?

NIVEL CORPORAL

Hay una mejora de la armonía corporal al practicar diferentes propuestas de movimiento, como pueden ser la fluidez, la flexibilidad, la coordinación, o la fuerza.

NIVEL ORGÁNICO

Se estimula la autoregulación de las funciones del sistema corporal, consiguiendo se consigue mejorar la vitalidad y el bienestar corporal, así como regular los estados de actividad/reposo y manejar adecuadamente la ansiedad y el estrés.

NIVEL EXISTENCIAL

Fomenta la experiencia de Sentirnos más vivos y un mayor sentimiento de pertenencia a la comunidad humana, a la naturaleza y al cosmos.

¿POR QUÉ PARA MUJERES REFUGIADAS?

Con este proyecto se pretende facilitar herramientas para la creación y refuerzo de redes de **apoyo mutuo**, reconstrucción de proyectos vitales y fomento del **autocuidado y buen trato** de las mujeres solicitantes de protección internacional y migrantes que se han visto **obligadas a huir de sus hogares, muchas veces, por el simple hecho de ser mujeres.**



OBJETIVOS DEL PROYECTO



OBJETIVO

Promover un espacio de encuentro, expresión y buen trato entre las mujeres que atendemos, posibilitando la reconstrucción de su identidad y redes de apoyo mutuo.



¿CÓMO?

- Facilitando y fortaleciendo procesos de reconstrucción emocional.
- Favoreciendo el propio conocimiento y la expresión de la identidad.
- Aumentando la percepción corporal y la autoestima.
- Promoviendo la vivencia de integración y de pertenencia.
- Creando una red de mujeres como recurso social.

¿QUIÉNES SOMOS?

La Comisión Española de Ayuda al Refugiado lleva **más de 40 años defendiendo el Derecho de Asilo y los derechos de las personas refugiadas**, solicitantes de asilo, apátridas y migrantes con necesidad de protección internacional y/o en riesgo de exclusión social.

En 2019, CEAR atendió a más de 34.247 personas, de 124 nacionalidades, ofreciéndoles atención directa e integral en todo el proceso de acogida: atención psicosocial, defensa jurídica, incidencia y denuncia en aquellas ocasiones en las que se vulneran los derechos humanos.

CEAR cuenta con **centros de acogida repartidos por todo el territorio nacional** para personas solicitantes de asilo y refugiadas, donde se les facilita una nueva vida y lograr su plena inclusión.



Proyecto financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL