



Projecte Sukha

HÀBITS SALUDABLES PER SENTIR BENESTAR



Què és el projecte Sukha?

SUKHA neix de la inspiració que ens dona la Natura.

Ens revitalitza, recol·loca, centra, equilibra, relaxa, tranquil·litza, asserena. Ens obre a la calma, la felicitat i el benestar en un instant. Aquestes sensacions les transmetem a qui participa en el nostre projecte.



Què és el projecte Sukha?

A 'L'Hort de la Sínia' portem 30 anys treballant amb persones de diverses capacitats, interessos i necessitats. Totes tenen un denominador comú: arriben d'una manera i marxen diferents. La mirada, l'expressió, la postura, el cos, l'estat d'ànim, el ritme, l'activitat mental i l'energia han canviat. El contacte amb la Natura les ha transformat.



Què és el projecte Sukha?

Ara volem compartir la nostra experiència a través de petites dinàmiques, pràctiques i exercicis de consciència corporal perquè qui participi s'endugui un "cistell d'eines", la pròpia collita per a fer servir en el dia a dia, que l'ajudi a sentir-se més connecta't amb sí mateix/a, amb els altres i amb la Natura.

Joan Vives i Núria Cosials





Objectiu

Projecte Sukha neix amb la voluntat d'ajudar i reorientar a aquelles persones que pateixen dolor físic i malestar psico-emocional cap a uns hàbits de vida saludables que els ajudaran a alleugerir aquestes molèsties i a gaudir del contacte amb la Natura.



Beneficis

- ✓ Exercici físic suau
- ✓ Contacte amb la natura
- ✓ Revitalització de l'organisme
- ✓ Millora de l'estat d'ànim
- ✓ Socialització (interessos comuns)
- ✓ Respirar aire pur
- ✓ Estimulació del sistema immune
- ✓ Asserendar la ment
- ✓ Relaxació, tranquil·litat, calma
- ✓ Aprendre els usos i propietats de les plantes aromàtiques i medicinals
- ✓ Incorporar hàbits saludables amb preparats i tractaments naturals



A qui va dirigit?

A totes aquelles persones que pateixen molèsties físiques i malestars psico-emocionals :

Hipertensió

Diabetis

Malalties cròniques

Artritis

Artrosi

Fibromiàlgia

Reuma

Càncer

Depressió

Solitud

Aïllament

i que busquen una forma de cuidar-se més natural i conscient.

Dinàmiques i activitats

Passejada pel camí sensorial

Banys de bosc

Respiració conscient

Estiraments

Exercicis de consciència corporal

Dinàmiques de meditació, relaxació i
visualització.

Despertar els sentits al jardí de les aromes

Pediluvis

Exercicis de contemplació i consciència
plena.



ARBRES: “El poder curatiu dels arbres”

Entrar en contacte amb els arbres facilita la connexió amb la Terra i la percepció que formem part de la Natura.

- Aporta una sensació d'arrelament.
- Millora el ritme respiratori.
- Estimula el sistema de defenses.
- Aquieta la ment i asserena.
- Evoca records dels vincles amb els arbres de la nostra història personal.



CAMI SENSORIAL

“El poder de la pràctica de l’earthing”

Caminar descalços per damunt de textures naturals és una pràctica molt saludable per tornar a l’organisme l’equilibri perdut.

- Aporta “presa a terra”.
- Redueix l'estrès.
- Millora el descans.
- Proporciona energia i vitalitat.
- Equilibra l'estat general de l'organisme.



JARDÍ DELS SENTITS “El poder de re connectar amb els sentits”

Els sentits són la finestra que ens comuniquen amb el món que ens envolta. Re connectar-se amb els sentits és connectar amb la vida.

- Veure i contemplar la bellesa de la Natura, desperta sentiments de gratitud i alegria.
- Olorar evoca records del passats, exercita la memòria sensitiva.
- Escoltar els sons de la natura allibera dels pensaments recurrents.
- Degustar, assaborir un menjar o una beguda condueix al centrament.
- Tocar porta l'atenció cap el cos i relaxa el sistema nerviós.



PASSEJADES CONSCIENTS A LA NATURA

“El poder d’estar en contacte amb la Natura”

La descoberta dels itineraris de vegetació autòctona i d’arbres fruiters, de ribera i de bosc mediterrani, de l’hort ecològic de temporada i de les plantes silvestres comestibles de cada estació, estimula la curiositat per cuidar-se d’una manera saludable i en sintonia amb les estacions.

- Asserena a l’entrar en estats de silenci i quietud.
- Contribueix a la claredat mental.
- Ensenya a relaxar-se a través de la respiració.
- Alenteix el ritme i les accions compulsives.
- Desperta i activa la creativitat.



EXERCICIS I DINÀMIQUES DE CONSCIÈNCIA CORPORAL

“El poder d’escoltar el cos”

Aprendre a escoltar el cos ajuda a reconèixer l'estat general de l'organisme i quines dinàmiques i exercicis senten bé i aporten benestar.

- Contribueix a fer exercici físic suau en el dia a dia.
- Tonifica el cos, aporta més energia i vitalitat.
- Promou la interacció grupal i les relacions socials.
- Dona benestar físic, mental, emocional i social.
- Encoratja a incorporar els exercicis com a hàbits saludables en el dia a dia.



Satisfacció

Habilitats

Alegria

Sensacions

Qualitat de vida

Adaptabilitat

Harmonia

Sensibilitat

Silenci

sukha

Confiança

Unió

Autocura

Seguretat

Calma

Hàbits
saludables

Confiança

Auto-estima

Amor

SUKHA obre la porta a la
tranquil·litat, al plaer, al benestar,
a una sensació d'estar satisfet/a
amb la VIDA, a un estat autèntic
i profund de **felicitat**

UN PROJECTE DE



www.essenciaespaidebenestar.com

L'Hort de
LA SÍNIA



www.hortdelasinia.com