



DICIEMBRE 2024

NEWSLETTER #5

Crecer juntos escuchando las necesidades

SEGUNDA PRÁCTICA DE YOGA KUNDALINI EN MADRID: OTRO PASO ADELANTE HACIA LA INCLUSIÓN



Tras la emotiva primera práctica en Vilna, el proyecto *All for Everyone* alcanzó otro hito clave en Madrid. Los días 2 y 3 de diciembre, en el Colegio Gaudem, se celebró el segundo encuentro preparatorio para organizar una nueva sesión abierta y accesible de Yoga Kundalini, diseñada y llevada a cabo para acoger a participantes sordos en un entorno inclusivo y participativo.

HACIA UNA PRÁCTICA CADA VEZ MÁS ACCESIBLE

Durante este nuevo encuentro, pudimos poner a prueba y perfeccionar aún más las herramientas desarrolladas a lo largo del proyecto: secuencias adaptadas, instrucciones visuales claras y un ambiente acogedor. Nos centramos en elementos clave, incluida la adaptación de conceptos complejos—como los mantras, la respiración y la concentración—a una forma totalmente accesible para las personas sordas.



Escuchar, observar, aprender

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES IMPACTOS

La contribución de los participantes sordos fue, una vez más, increíblemente valiosa. A través de sus comentarios directos, identificamos nuevos desafíos, pero también un gran potencial. Algunos participantes expresaron haber sentido una conexión más profunda con la práctica en comparación con la primera sesión, lo que demuestra la importancia de construir continuidad, confianza y espacios seguros donde explorar el bienestar personal.

Incluso pequeños ajustes—como la posición del profesor en la sala, el uso de indicaciones visuales y la sincronización entre la explicación y el movimiento—tuvieron un gran impacto en la efectividad de la práctica. Esto demuestra que la accesibilidad no es una limitación, sino una oportunidad creativa para mejorar la calidad de la enseñanza para todos.



LAS PALABRAS DE LOS PARTICIPANTES

Los testimonios de las personas sordas confirman que vamos por el camino correcto. Las emociones compartidas, la gratitud y el entusiasmo expresado nos animan a seguir adelante con aún más energía hacia los próximos pasos.



Tras las sesiones en Vilna y Madrid, el próximo destino será Bolonia, donde el proyecto entrará en la fase de experimentación con clases abiertas y gratuitas dirigidas a la comunidad sorda. Estas sesiones servirán para poner a prueba lo aprendido hasta ahora y consolidar aún más las prácticas inclusivas.

Siguiente Paso

IMPLEMENTACIÓN Y
EXPERIMENTACIÓN