

CREANDO SANACIÓN

DEL TRAUMA

Cada persona merece apoyos terapéuticos individualizados. Nos esforzamos por encontrar los tipos de apoyo más impactantes que funcionen para usted. Infórmese sobre cualquiera de estas oportunidades holísticas y basadas en el bienestar.



Basado en H.E.A.L. Programa

H.E.A.L. brinda oportunidades prácticas para fortalecer las habilidades en salud, empoderamiento, conciencia y liderazgo.

"Recuerda siempre que eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces y más inteligente de lo que crees".

-A.A. Milne

Contacto A nosotros



www.thewellde.org



MeetMe@thewellde.org



302-219-0127



Meet Me at the Well
FOUNDATION



Salud Holística y Talleres de Bienestar



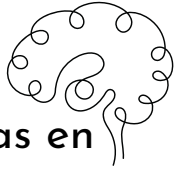
Meet Me at the Well
FOUNDATION



Programas

Disponible

Los enfoques holísticos y de bienestar para la recuperación son modalidades basadas en evidencia que se utilizan para promover curación de trauma basada en el cerebro.



YOGA INFORMADO EN TRAUMA

Aprenda a calmar la mente y regular las respuestas físicas, lo que ayuda a regular las emociones. El yoga puede ayudar a recuperar la conexión con uno mismo y las oportunidades para desarrollar la resiliencia física y mental.



CONCIENCIA Y MEDITACIÓN

El enfoque de atención plena y meditación basado en el trauma puede ayudarnos a controlar los síntomas del estrés y sentirnos más seguros en nuestros cuerpos, conectarnos con nosotros mismos. La meditación nos prepara para estar firmes cuando azotan las tormentas.



SANACIÓN MEDIANTE COCINANDO

Como pelar una cebolla, lidiar con el trauma es una experiencia sensorial. Cocinar ayuda a promover el autocuidado y nuestros talleres ayudan a generar confianza.

CONECTAR CON COMUNIDAD



Los talleres basados en las fortalezas y las experiencias únicas basadas en la ubicación son ejemplos de cómo fomentamos la construcción de comunidades y relaciones. Las interacciones sociales saludables mejoran el estado de ánimo, desarrollan la conectividad con los demás y mejoran el autodescubrimiento.

SALUD Y BELLEZA REDEFINIDAS



Aprender y compartir prácticas y técnicas de salud y belleza reduce el estrés, mejora la autopercepción y fomenta nuevas definiciones de belleza, tanto interior como exterior.

PRÁCTICAS BASADAS EN EVIDENCIA