

NOM de la formació: **ioga i relaxació**

Formadora:

Maria Mateu, formadora en competència intercultural, practica ioga des de fa més de 15 anys i fa temps que ofereix sessions d'estiraments i ioga a les companyes de feina.

Dies i hores: dimecres migdia, d'octubre a desembre 2019

Objectius:
- Exercici físic mitjançant ioga i estiraments.
- Aprendre tècniques de respiració i relaxació.
- Generar un espai de connexió amb el propi cos.

Nombre de sessions i durada: 1 cop a la setmana, 1h.

Grandària màxima del grup:

el nombre de persones que càpiguen estirades a terra a la sala assignada.

Continguts de cada sessió:

- exercicis de respiració
- exercicis d'estiraments i connexió amb el propi cos
- exercicis de relaxació

Metodologia:

ioga i meditació: s'utilitzaran postures senzilles de ioga per moure el cos, fer estiraments, enfortir la zona abdominal i les cames i connectar amb el propi cos. Es faran exercicis de meditació per ajudar a la relaxació. Aprendre a utilitzar la respiració com a eina per gestionar situacions d'estrès i/o d'angoixa.

Material i recursos necessaris:

Cada participant podria portar una màrrega o una tovallola gran i alguns coixins; si no, es pot fer sense.