

NOM: Bailanga: dansa per harmonitzar cos i ment

Formadora: Carlos Hernández

Dies i hores: dilluns de 12:30 a 14 hores

Activitat
XIC



Objectius	Continguts a treballar
Incentivar el benestar a través d'hàbits de vida saludable, com és la pràctica de la dansa	Contribuir a la cura física de les persones de totes les edats
	Generar un espai de benestar que motivi l'alegria i la cohesió
	Estimular la memòria per la prevenció de l'Alzheimer
	Optimitzar la salut mental en les persones
	Reduir els nivells d'estrés

Nombre de sessions i durada: 1 sessió setmanal de 50 minuts.

Grandària màxima del grup: 20 persones

Metodologia:

BAILANGA és una pràctica que exercita el cos i afiança les diferents capacitats psicofísiques que tenim les persones com l'equilibri, la postura, el ritme, la lateralitat, l'ús de l'espai i la memòria, entre d'altres.

Una sessió de BAILANGA té 3 moments diferenciats. L'escalfament que consisteix en una sèrie d'exercicis que activen les articulacions i els músculs (30 minuts). El treball cardiovascular que eleva la temperatura corporal i el ritme cardíac. (10 minuts). La tornada a la calma, que consisteix en realitzar exercicis de baixa intensitat i estiraments que prevenen lesions i fatiga corporal.