

## 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.

Activitat  
XIC

**Dies i hores:** dimecres de 9:30 a 11 hores

<b>Objectius:</b>
- 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, 1'5h.

**Grandària màxima del grup:** 20 persones

### **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 màrfega o una tovallola gran i alguns coixins; si no, es pot fer sense.