



A11. IOGA

*El Ioga és una disciplina mil·lenària que proporciona calma mental mitjançant el desbloqueig de la respiració, les asanes i la relaxació .
És una tècnica a la que tothom té accés, independent de la seva condició física. La seva pràctica ajuda a aconseguir un equilibri psíquic, físic i mental, així com un augment del auto coneixement i un grau més elevat de concentració.*

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Ajuda a millorar els problemes de: mal d'esquena, asma, irregularitat intestinals, migranyes, desajustos del sistema immunitari, estrès, angoixa depressió.. així com d'altres trastorns psicossomàtics.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Potencia l'elasticitat i la tonificació muscular.
- Desbloqueja el cos.
- Augmenta la massa de l'os.
- Augmenta la Energia vital.
- Millora la funció dels Sistema immune.
- Augmenta l'autoconeixement d'un mateix.

Característiques :

Les sessions de Ioga es componen de diferents tècniques:

- Postures (asanes) .
- Tècniques de respiració (pranayamas) que afavoreixen l'augment de la capacitat respiratòria i porten a al calma del sistema nerviós.
- Tècniques de relaxació que ajuden a combatre l'estrès, l'ansietat, l'insomni i contribueixen a recuperar el benestar físic i mental.
- Tècniques de meditació que porten cap l' interiorització i coneixement d'un mateix.

El disseny de les propostes d'activitat està orientat a generar un clima de tranquil·litat (és molt important la disposició i el compromís personal de tots els participants per aconseguir-ho).

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Un primer moment de concentració i preparació mental per la sessió.
- Un segon moment on es desenvolupen els continguts a treballar.
- Un tercer moment per tornar a la calma.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 15 participants.

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- No cal dur calçat esportiu atès que les sessions es realitzen amb els peus descalços o amb mitjons.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades.

Horaris i grups :

Període: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 23 de desembre de 2022 al 8 de gener de 2023).

Grup	Edats	Dies	Horari	Durada aproximada	Lloc
IOGA -A-	Majors de 18 anys	Dimarts	9:15	80'	Pavelló Can Cases
IOGA -B-		Dijous	19:30	80'	
IOGA -C-		Dijous	9:15	80'	
IOGA -D-		Dimarts	19:30	80'	
IOGA -E-		Dimarts	15:05	80'	

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per a cada grup.