



Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

EA1. IOGA

El Ioga és una disciplina mil·lenària que proporciona calma mental mitjançant el desbloqueig de la respiració i la relaxació.

Es una tècnica a la que tothom té accés, independent de la seva condició física. La seva pràctica ajuda a aconseguir un equilibri físic i mental, cercant la millora i la cura del cos i d'altres aspectes psíquics i emocionals.

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, ansietat, 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
- Tècniques de respiració 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 per que assisteixin un màxim de 15 participants.

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- Totes les sessions comencen i finalitzen a l'hora programada

Grups i horaris :

Període: 4 de setembre 2023 a 31 de juliol de 2024

Grups	Data Inici	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
IOGA -A-	4 setembre 2023	Dilluns	16:00	50' a 60 '	Esplai Buenos Aires
IOGA -B-	6 setembre 2023	Dimecres	16:00	50' a 60 '	Esplai Buenos Aires
IOGA -C-	8 setembre 2023	Divendres	16:30	50' a 60'	Esplai La Vila