



“ESTIRAR-SE AMB CONSCIÈNCIA PLENA”

Espais de respiració, estirament i relaxació



Taller per a millorar el benestar del cos i la ment amb la respiració, estiraments per equilibrar el cos, exercicis autoreguladors de tensions musculars, visualitzacions i altres tècniques de relaxació. El propòsit és estirar, allargar i tonificar totes les cadenes musculars i alhora gaudir d'unes rutines que ens ajudin a escoltar-nos, a conèixer les nostres necessitats i així generar més espai en el nostre cos i en la nostra ment.

Participants: És un taller per a tothom: no hi ha límit d'edat ni distinció de gènere i ajuda a qualsevol persona, sigui quina sigui la seva activitat habitual. **L'únic límit podria ser algun problema físic o malaltia que contraindiqués la pràctica. En aquest cas podeu trucar i us assessorarem de forma personalitzada.**

Objectius:

- Practicar tècniques de respiració
- Fer exercicis suaus d'estiraments basats en el ioga
- Practicar la relaxació
- Cultivar la consciència corporal
- Desenvolupar una flexibilitat més gran i l'apertura física i mental

Pràctiques i necessitats:

- Tècniques de respiració
- Estiraments suaus de ioga
- Relaxació
- Cal portar roba i calçat còmodes

Durada: 4 sessions de 60 minuts cada una.

Professora: Amelia Melo, llicenciada en dret. Creadora del programa MYSTERIA, la bellesa del silenci. Màster en relaxació, meditació i mindfulness (Universitat de Barcelona, 2019). Instructora de mindfulness, mindful-eating, teràpia cognitiva basada en el mindfulness, hatha ioga, yin ioga, ioga per al trauma i hatha raja ioga.

SESSIONS: 9, 16, 23 i 30 de març de 2022 a les 12:00 del matí

PREU SOCIS: 20 €

PREU NO SOCIS: 25 €

PLACES LIMITADES: 15