



## “IOGA FACIAL”

**Espai per a cuidar el rostre i l'esperit que s'hi manifesta**



**Taller** que combina gestos i postures dirigits a exercitar el rostre per enfortir els múscles de la cara i el coll i així prevenir o disminuir la flaccidesa de manera natural i sense gaire esforç. En la fesomia s'hi reflecteix el nostre estat interior, i els exercicis, que són moviments facials senzills, dissolen les tensions que s'hi acumulen i el rastre del nostre pas per la vida, mentre vigoritzen els seus 46 múscles. Aquesta pràctica es considera ioga perquè al fer els exercicis s'ha de mantenir la concentració enfocada en la respiració mentre cos i ment estan relaxats.

**Participants:** És un taller per a tothom: no hi ha límit d'edat ni distinció de gènere.

### **Objectius:**

- Treballar el rostre, una zona molt petita però que identifica la persona
- Aprofundir en la cura pròpia per saber cuidar i conviure, saber estimar i ser estimat
- Practicar la relaxació
- Potenciar la bellesa que som
- Desenvolupar el concepte de “recuperació” dins d'uns nivells de realisme eficients
- Induir a integrar hàbits i rutines de cura corporal i facial

### **Pràctiques i necessitats:**

- Exercicis de respiració
- Exercicis facials
- Estiraments i relaxació
- Consells d'autocura
- Cal portar roba còmoda, aigua micel·lar i cotó fluix

**Durada:** 4 sessions de 60 minuts cada una.

**Professora:** Judit Castellà Escolà, doctora en Biologia, consultora d'empreses i professora de ioga. L'any 2016 va crear el Centre de ioga JIO, on imparteix tallers i cursos. L'any 2020, aprofitant el confinament, va desenvolupar un programa de ioga facial del que pot mostrar en el seu propi rostre els resultats.

**SESSIONS:** 2, 9, 16 i 23 de febrer de 2022 a les 11:00 del matí

**PREU SOCIS:** 20 €

**PREU NO SOCIS:** 25 €

**PLACES LIMITADES:** 12