



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.

És 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 intestinal, 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 del 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.





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

## Recomanacions:

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

## Grups i horaris

Període: Setembre 2019 a Juliol 2020

Grup	Dies	Horari Inici	Durada	Lloc
IOGA	Dilluns	16,00	50' a 60'	Esplai Buenos Aires
IOGA	Divendres	17,50	50' a 60'	Esplai La Vila

