

FITXA DE RECURSOS EDUCATIUS PER AL PLA EDUCATIU D'ENTORN DE TORTOSA

Entitat			
Nom:	Viuyoga		
Adreça:	C/ARGENTINA, N° 8 -1°		
CP:	Població:	Comarca:	Baix Ebre
Telèfon/s:	666484294	Correu-e:	viuyoga@hotmail.com
Web:	http://		
Observacions:			

Activitat			
Títol:	Classes de ioga per a nens/es i adolescents		
Responsable:	MERCÈ ESPUNY MESTRES		
Àmbit:	<input type="checkbox"/> Artesanal	<input type="checkbox"/> Esplai	<input type="checkbox"/> Mediambiental
	<input type="checkbox"/> Artística	<input type="checkbox"/> Esportiva	<input type="checkbox"/> Musical
	<input type="checkbox"/> Dansa	<input type="checkbox"/> Formació	<input checked="" type="checkbox"/> Salut
	<input type="checkbox"/> Espectacles	<input type="checkbox"/> Lleure	<input type="checkbox"/> Social
	<input checked="" type="checkbox"/> Altres: ioga		
Format:	<input checked="" type="checkbox"/> Taller		
	<input type="checkbox"/> Curs		
	<input type="checkbox"/> Conferència		
	<input type="checkbox"/> Xerrada		
	<input type="checkbox"/> Altres:		
Objectius:	1. Higiene postural 2. Prendre consciència respiratòria. Coordinació i ritme 3. Tenir seguretat en sí mateix, confiança i autoestima 4. Tenir consciència grupal (valors: respecte cap als altres i cap a sí mateix...) 5. Oferir un espai de verbalització: capacitat d'escolta i d'expressió 6. Treballar la concentració mental—en benefici d'una ment desperta, receptiva i investigadora-; treball ocular 7. Treballar la relaxació. Visualització 8. Potenciar la creativitat i inspiració		
Descripció:	Ens situem, i comencem verbalitzant cadascú breument la inquietud personal (allò que preocupa o allò que es vol compartir...) Seguidament continuem amb diferents tècniques per porten buidar-mos al màxim de tot contingut-impressions... És com un deixar anar, predisposant-se a la pràctica i fent així "un punt i a banda" de rutines, de lo comentat... Continuem amb un treball dinàmic corporal i respiratori on busquem aunar moviment i respiració —coordinació i ritme-. De vegades fem per parelles... Com hem dit als objectius, és molt important també el treball conscient i dirigit amb la respiració mitjançant pràctiques diferents (explicant els seus efectes per ser utilitzades profitosament en la quotidianitat: tranquil.litat, concentració, ...), treball ocular (per enfortir la vista i centrar), ... Acabem amb una relaxació (o bè siguim fent una visualització , bè mitjançant el relat d'un compte que ens aporta valors)		
Destinataris:	Primària i secundària		
Durada:	1h		
Preu:	<input checked="" type="checkbox"/> 20€/h		
	<input type="checkbox"/> Gratuït		
Observacions:	Bona experiència en classes de ioga per a l'alumnat entre 8 i 11 anys, doncs per segon any consecutiu faig classes extraescolars al col.legi del Temple a Tortosa. Crec que també pot ser enriquidora la vivència per al jovent adolescent		