

RELAXACIÓ COM A MEDI DE SALUT I BENESTAR

Dates: Del 17 al 20 de juliol **Localitat:** La Seu d'Urgell

Coordinació: Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)

Equip docent: Rosa Segura Aresté (fisioterapeuta)

Resum del curs: Tensions, presses i estrès formen part de la nostra vida quotidiana tant en el camp personal com en el professional o familiar. Saber relaxar-nos ens permetrà gestionar de manera positiva les nostres tensions, emocions i idees. La relaxació és un mitjà natural de salut. Hi ha diferents tècniques per poder relaxar-nos i el seu coneixement farà possible escollir la que ens cal.

Aquests procediments seran idonis per reduir l'excés de tensions en l'aspecte físic i postural, per aquietar les nostres emocions i conduir-les amb més tranquil·litat, per asserenar el nostre estat mental, que ens donarà més comprensió i seny, la qual cosa ens proporcionarà una harmonia que facilitarà un millor contacte amb l'esperit, amb la nostra essència.

El taller proposa una participació pràctica i vivencial per ser capaços, mitjançant la relaxació, la visualització, la imaginació, el centrament i la meditació, d'aquietar i relaxar les tensions, afavorir l'autoconeixement, facilitar l'entrada al silenci, operar des dels diferents sentits, expressar la creativitat i contactar amb la nostra dimensió espiritual.

Tot això ens farà recuperar el to muscular just, prevenir contractures i altres molèsties musculars, tenir major capacitat d'atenció i més rendiment amb menys esforç, assaborir el silenci, sentir el benestar i ampliar la consciència.

El públic a qui s'adreça és l'estudiantat, el professorat, les persones que tinguin, per la seua activitat, un excés de tensió i tothom qui estigui interessat en el tema.

Nombre d'hores lectives: 20

Espai: IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell

Preu: 40 €

Límit de places: 30

Palmira Rius i Rosa Segura

Presentació i qüestionari d'avaluació inicial

16.00-18.00 h

Rosa Segura

Alliberament tensional dinàmic. Exercicis respiratoris

09.30-11.30 h

Automassatge en zones de càrrega. Relaxació

12.00-14.00 h

Rosa Segura

Ioga dels ulls. Centrament en els diferents sentit

16.00-18.00 h

Sortida a la natura, percepció dels sentits

18.00-20.00 h

Dijous 19

Rosa Segura

Pràctica del silenci. Comunicació no verbal

09.30-11.30 h

Alineament. Coherència en pensar-sentir-fer

12.00-14.00 h

Rosa Segura

Postures dels meridians. Sons dels meridians

16.00-18.00 h

Divendres 20

Rosa Segura i Palmira Rius

Equilibri estàtic i dinàmic

09.30-11.30 h

Expressió creativa

12.00-14.00 h

Avaluació final i conclusions

ALLOTJAMENT T

Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en els centres d'allotjament (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):

Dilluns 9 Dimarts 10 Dimecres 11 Dijous 12
 Divendres 13 Dissabte 14 Diumenge 15 Dilluns 16
 Dimarts 17 Dimecres 18 Dijous 19 Divendres 20

Nombre total de nits

Import de l'allotjament

24 € * C

D

Import total a ingressar (matricula+al·lotjament)

A/B + D

Ingressu l'import total al compte 0049-1886-71-2110641087 del banc de Santander Central Hispano

Feu constar el codi V07001 en l'impres bancari.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu al Parc del Segre (sopar fred gratuït)

Dimecres 11

Dimarts 17

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte _____

Dia _____

Hora _____

Tinc vehicle Sí No

Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconvenient que pugui sorgir

ABONAMENT DELS DRETS DE MATRÍCULA

Indiquen el compte on voleu que es faci efectiva, si s'escau, la devolució de l'import de la matrícula :

Codi de l'entitat

Codi de l'agència

Dígits de control

Número de compte

plusfrec: