

CLASSES DE FENDELKRAIS I IOGA PER PARES MARES I PROFESSORS

IES Josep M. Quadrado s'ofereixen classes de Fendelkrais i Kundalini ioga destinades a pares, mares, professors i personal no docent del centre, amb la intenció de donar a conèixer formes diferents de millorar la salut i la qualitat de vida en general. Creiem que es pot fer alguna cosa diferent, trobar una altra manera de comunicar-se i, perquè no, aventurar-se a provar noves formes d'apropament i coneixement entre les persones. I com creiem que tots formem part de la comunitat educativa, tots podem contribuir a fer un pas més enllà per millorar l'educació. Aquí llancem un projecte nou, una experiència pilot que desitgem que us agrade i sobretot que pugueu gaudir dels beneficis que ofereix a nivell físic, mental i emocional. Per tant, tan si ets professor, pare o mare, et convidem a que vingues a experimentar aquestes classes que us oferim amb molta il·lusió.

La durada de les classes serà d'1 hora 30 minuts a l'aula d'educació física de l'institut i podreu elegir entre els següents horaris:

- IOGA PER TREBALLADORS DE L'INSTITUT: dimecres de 17 a 18,30
- IOGA PER PARES I MARES: divendres de 18 a 19.30
- FENDELKRAIS PER TOTS: divendres de 18 a 19,30

I aquí teniu el calendari de les classes:

CLASSE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG
IOGA PER TREBALLADORS DE L'INSTITUT	21	12	23	13	20	17	15
IOGA PER PARES I MARES	30	14	18	15	15	12	24
FENDELKRAIS PER TREBALLADO	23	-	25	22	22	19	2

A continuació, un poc d'informació dels tallers:

- **MÈTODE FELDENKRAIS: Autoconsciència a través del moviment**

Impartit per: **Pilar Palomar**. Confirma la teva assistència a orientacio@iesjmquadrado.cat

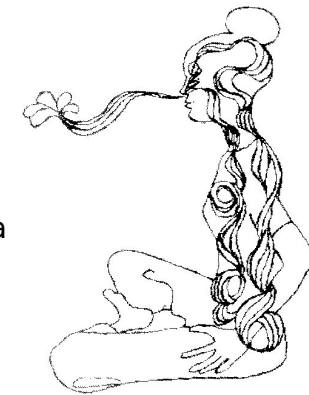
Aquest mètode ofereix la possibilitat de:

- DESCOBERTA: descobrir quin patró fem servir en els nostres moviments quotidians
- VIURE EL PRESENT: trobar noves opcions als hàbits de moviment que ens han servit en un moment donat, però que ja no tenen sentit.
- ESTAR DISPONIBLE: moviments més eficaços i saludables.
- Es treballa amb autoconsciència i atenció dirigida.



- **KUNDALINI IOGA: El ioga en la consciència.**

Impartit per: **Sandra Cerezo**. Confirma la teva assistència a sandra@iesjmquadrado.cat



- Ioga significa unió de ment, cos i esperit.
- Consisteix en tècniques senzilles que poden ser practicades per tot el món.
- Manté el cos en forma i entrena la ment per ser forta i flexible permetent afrontar millor els canvis i l'estrès.
- Augment de la capacitat d'oxigenació i el flux sanguini cap a les glàndules que dona com a resultat una elevació de la consciència i vitalitat.
- A través de les tècniques de respiració i meditació es pot aconseguir pau en la ment.