



IOGA

Tipus: Optativa

• **Crèdits:** 4

• **Dies:** Dilluns o Dijous 12:15 a 13:30 hores

• **Professor:** Leonor Posada

• **Descripció:** El ioga és una tècnica mil·lenària que no passa de moda gràcies als seus grans beneficis físics i mentals, especialment l'hatha-ioga. Aquesta modalitat treballa la integració del cos i la ment. El cos a través d'exercicis d'estirament i postures, millorant la nostra circulació i els nostres moviments; la ment perquè a través de l'atenció conscient, millorem la nostra qualitat en les diferents funcions cerebrals, com l'atenció, la concentració i la memòria.

Amb aquest curs de oiga treballarem tècniques de relaxació per a desconnectar d'un món ple d'informació i una vida de vegades massa activa i estimulada.