

FEM
Salut!
BEGUES



Ajuntament
de Begues



Més informació a:

begues.salut@begues.cat

Salut/  Institut Català de la Salut
Atenció Primària

 Generalitat
de Catalunya

 Diputació
Barcelona

Taula de
 Salut
Comunitària



de Begues



Activitats
gratuïtes
de prescripció
social

NOVA ACTIVITAT
IOGA EN FAMÍLIA



Salut/  Institut Català de la Salut
Atenció Primària

 Generalitat
de Catalunya

 Diputació
Barcelona



Ajuntament
de Begues

vine a fer IOGA EN FAMÍLIA

Classes dinàmiques i variades, inclou exercicis de visualització, relaxació, concentració i respiració. La diversió és primordial. Molts exercicis conviden a experimentar, animant que els nens i nenes s'expressin, estimulant la creativitat i l'originalitat. Comencem amb exercicis d'escalfament per relaxar el cos.



Destinat a famílies amb infants a partir de 4 anys



Els dijous
12 i 26 febrer
12 i 26 març
16 i 30 abril
7 i 21 maig
4 i 18 juny



1 hora
de durada.
De 17.15 h
a 18.15 h



Al Petit
Casal



BENEFICIS

Una eina per impulsar i millorar la concentració i l'atenció: Les postures i la respiració ajuden a enfocar la ment i a desenvolupar hàbits de calma.

Regula les emocions: Aprenem a reconèixer com ens sentim, a gestionar la incomoditat, la frustració i la impulsivitat.

Desenvolupa coordinació i equilibri: Les asanes milloren la motricitat fina i gruixuda, així com la consciència corporal.

Fomenta la creativitat i la imaginació: Les classes tenen aspectes lúdics, amb contes, animals i moviment lliure.

Augmenta la confiança i l'autoestima: En aconseguir postures i jugar amb el cos, ens sentim capaços i segurs.

Cultiva valors: Respecte, cooperació, paciència, gratitud, amabilitat envers nosaltres mateixos i envers els altres.

Afaveix la convivència: Reforça l'empatia i les habilitats socials en un entorn no competitiu.

Promou la relaxació i el descans: la respiració i la relaxació ajuden a reduir l'ansietat i afavoreixen un somni més tranquil.

Consulta la resta d'activitats de prescripció social

GENER

Dil	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 AIGUAGIM	10	11
12 IOGA	13	14	15	16 AIGUAGIM	17 TAITXI	18
19 IOGA	20	21	22	23 AIGUAGIM	24	25
26 IOGA	27	28	29	30 AIGUAGIM	31	

loga de cadira
d'11 a 12 h
a l'Escorxador

Aiguagim
de 10 a 10.45 h
a la Piscina Municipal

Taitxi
de 10 a 12 h al Mur

loga en família
de 17.15 a 18.15 h
al Petit Casal

FEBRER

Dil	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2 IOGA	3	4	5	6 AIGUAGIM	7	8
9 IOGA	10	11	12 IOGA EN FAMÍLIA	13 AIGUAGIM	14 TAITXI	15
16 IOGA	17	18	19	20 AIGUAGIM	21	22
23 IOGA	24	25	26 IOGA EN FAMÍLIA	27 AIGUAGIM	28	

MARÇ

Dil	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2 IOGA	3	4	5	6 AIGUAGIM	7	8
9 IOGA	10	11	12 IOGA EN FAMÍLIA	13 AIGUAGIM	14	15
16 IOGA	17	18	19	20 AIGUAGIM	21 TAITXI	22
23 IOGA	24	25	26 IOGA EN FAMÍLIA	27 AIGUAGIM	28	29
30	31					

*L'activitat 'Banys de Bosc' es reprendrà una vegada s'aixequi la restricció d'activitats en grup al medi natural motivada pel brot de pesta porcina.



Més informació i inscripcions a: begues.salut@begues.cat