

## PROGRAMA BENESTAR



Aquest és un programa que es desenvolupa en grup. Està pensat per cuidar-nos i passar-nos-ho bé, equilibrant tots els aspectes, tant físics com mentals i emocionals.

**El Programa Benestar és un *reset***, un parèntesi en el nostre dia a dia per recuperar energia, pau i vitalitat. Similar al *Detox* però en petit format.

Especialment indicat per a entorns laborals o col·lectius específics.

## **Objectius**

- Divertir-nos
- Relaxar-nos
- Crear empatia i esperit d'equip
- Reequilibrar cos/ment
- Millorar l'enfocament i l'energia
- Construir una actitud positiva
- Reduir l'estrès i millorar la satisfacció
- Aconseguir la pau de la ment

## **Beneficis**

### Benestar personal

- Aquietar i obrir la ment
- Cultivar la saviesa emocional

### Qualitat de vida/Salut

- Adquirir una respiració conscient
- Augmentar l'energia vital

### Qualitat de la feina

- Incrementar l'atenció i la flexibilitat cognitiva
- Augmentar l'eficiència, la productivitat i la creativitat
- Millorar el rendiment i la memòria

### Qualitat en les relacions

- Generar empatia
- Aportar equilibri i esperit d'equip

## **Metodologia**

El mètode del **Programa Benestar** es compon de diverses tècniques i dinàmiques de grup practicables a qualsevol nivell. Es caracteritza per activitats senzilles, divertides i molt beneficioses. No és necessari haver practicat aquestes tècniques anteriorment.

El mètode és accessible. Es té en compte la condició física dels practicants amb alguna dificultat, adequant en cada cas els exercicis per poder desenvolupar-los en grup.

## **Tècniques**

- Música i emocions
- Massatge
- Office Ioga
- Respiració conscient

- Meditació
- Relaxació
- Activitats grupals introduint el concepte de *flow*

### **Desenvolupament de la sessió**

La sessió va seguint un *in crescendo* amb l'objectiu d' assolir un estat de relaxació, empatia i vitalitat

- Dinàmica de massatge
- Exercicis de posada a punt postural (higiene postural)
- Respiració conscient
- Petita meditació molt senzilla i dinàmica
- Relaxació
- Dinàmica *Flow*
- Celebració
- Tancament

### **Imparteix**

#### **Elisabet Surís**

Professora de Kundalini Ioga per l'European Ioga Alliance, la International Standards of International Yoga Federation i PREM.

Fundadora de IOGA A LA FEINA, ioga i salut laboral.

### **INFO PRÀCTICA**

**Durada:** 2 h

**Nombre màxim de participants:** 35 pax

#### **Material necessari**

- 1 cadira per participant
- Roba de carrer còmoda (que no premi) i mitjons d'esport per anar descalços
- Per a espais petits, IOGA A LA FEINA aporta altaveus per la música. Els espais grans haurien de disposar d'altaveus amb bluetooth

**Lloc:** Sala adequada al nombre de participants. Saló d'hotel, sala a la seu de l'empresa, espais singulars...

**Espai:** l'espai ha de ser prou gran perquè el nombre de participants pugui moure's amb amplitud. Les cadires, 1 per participant més una altra per la professora, es disposen en U.

**Ioga a la Feina** aporta música i el material necessari pel desenvolupament de les dinàmiques.

**A qui va destinat**

- Empreses
- Associacions
- Col·lectius

El programa és adaptable a la tipologia del grup que el contracti, fent-lo a mida segons necessitats.

El programa és compatible amb convencions empresarials o professionals. També serveix per incentivar, entretenir i crear empatia entre els participants.

**CONTACTE**

Elisabet Surís Granell

+34 696 533 619

info@iogafeina.cat