



BUSINESS IOGA

Ioga i salut laboral



BUSINESS IOGA està enfocat a obtenir una vida laboral sana, tant en el sentit físic com en el mental. Millora la salut i l'eficiència a la feina i, per extensió, a casa. Desenvolupa una tècnica basada principalment en Office Yoga, Mindfulness i Kundalini Yoga entre altres, que dona eines per afrontar i eliminar l'estrès, les tensions, els dolors i les molèsties que apareixen després de moltes hores asseguts davant de l'ordinador. Aquesta tècnica ajuda a gestionar l'estrès, a relaxar, a eliminar tensions acumulades i, en general, a obtenir benestar i una millor qualitat de vida laboral.

Les sessions es desenvolupen asseguts en una cadira o drets, sense necessitat de canviar-se de roba.

En acabar cada sessió, l'alumne se sentirà renovat i amb la ment clara i oberta.

Objectius

- Millorar la salut i l'eficiència a la feina
- Millorar la concentració i l'energia
- Construir una actitud positiva
- Augmentar la productivitat i millorar el rendiment
- Reduir l'estrès i millorar la satisfacció
- Excel·lir en un món tan competitiu
- Superar els objectius i els terminis
- Integrar bones postures
- Integrar eines i recursos per afrontar el dia a dia a la feina
- Aconseguir la pau de la ment

Beneficis

Benestar personal

Reduir l'estrès aporta més salut i disminueix l'absentisme i el desgast.

Qualitat de la feina

La pràctica del ioga incrementa l'atenció i la flexibilitat cognitiva ajudant a disminuir dràsticament els errors. Augmenta l'eficiència, la productivitat i la creativitat tot millorant el rendiment.

Qualitat en les relacions

Practicar ioga en grup genera empatia, disminueix agressivitat i aporta equilibri tot millorant la moral del practicant i l'esperit d'equip.

Metodologia

Les sessions tenen una part que es va repetint al llarg del temps per integrar moviments bàsics i una altra que va variant segons el que es treballa en concret.

Cada sessió segueix el següent esquema:

1. Respiració i desconexió
 2. Rutina de posada en marxa
 3. Exercicis del que es treballa en la sessió en concret
 4. Relaxació
 5. Meditació
- Tots els exercicis es realitzen asseguts en una cadira o drets.

- Són senzills, fàcils, divertits i no produeixen lesions.
- No es necessita cap mena d'experiència prèvia en la pràctica del ioga.
- No es necessita roba específica per a la seva pràctica.
- L'alumne pot practicar els exercicis en el seu dia a dia, al propi escriptori, en qualsevol moment.
- Les sessions s'acompanyen amb música.

Programa

Al llarg de les sessions aprendrem el següent:

- **Respiració (pranayama):** aprenentatge bàsic per utilitzar com a font d'energia, de relaxació, de calma, de concentració...
- **Rutina de posada en marxa:** sèrie d'exercicis que preparen el cos per a sentir-se millor i seguir la classe òptimament.
- **Autocorrecció postural:** adoptar bones postures al despatx per evitar tensions.
- **Estiraments:** treballant les diverses parts del cos que solen tensar-se al llarg del dia com per exemple cervicals, lumbar, espatlles...
- **Ioga ocular:** exercicis per treballar i relaxar la vista.
- **Rutines per al dia a dia:** exercicis curts que serveixen a la feina i a casa, abans i després d'una reunió important, durant i després d'una llarga sessió de treball, situacions d'ansietat, sota pressió, per dormir be, quan ens llevem...
- **Meditació:** a través de tècniques curtes, molt senzilles i dinàmiques.

INFO PRÀCTICA

Material necessari

- Una cadira per alumne i per a la professora
- NO ÉS NECESSARI CANVIAR-SE DE ROBA
- Mitjons d'esport per treballar descalços
- Puntualment, tovallola o manta

Nombre màxim d'alumnes: 25

(si l'espai ho permet, fins a 40)

Durada de cada sessió: 45 min

CONTACTE

Elisabet Surís Granell

+34 696 533 619

info@iogafeina.cat