

## CLASSIC CLASS



Com totes les propostes de **IOGA A LA FEINA**, la **CLASSIC CLASS** està enfocada a obtenir una vida laboral sana, tant en el sentit físic com en el mental, donant 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... Millora la salut i l'eficiència a la feina i, per extensió, a casa. Les sessions són de Kundalini Ioga, amb alguns apunts d'altres tècniques.

El **Kundalini** és un ioga dinàmic. Cada classe està destinada a algun objectiu específic a través d'una sèrie d'exercicis que es diuen *kriyas*. Poden ser: per obrir els pulmons, per deixar anar la tensió, per treballar el sistema limfàtic, renal i suprarenal, construir una esquena sana, reduir l'estrès...

**La respiració** és de gran importància per desenvolupar els exercicis correctament. Normalment es respira pel nas. A les

primeres classes insistirem una mica en aquest tema per anar endinsant-nos a poc a poc en una manera de respirar que t'ajudarà molt.

### **Objectius:**

- Millorar la concentració i l'energia
- Construir una actitud positiva
- Reduir l'estrès i millorar la satisfacció
- Aconseguir la pau de la ment
- Adquirir tècniques per treure el màxim de recursos físics i mentals
- Desenvolupar coneixements d'auto-protecció i d'equilibri intern

### **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:**

Tots els exercicis es realitzen en una màrfega (esterilla) amb la possibilitat d'utilitzar una cadira per a les persones amb limitacions físiques que així ho requereixin.

Començarem amb sessions senzilles que anirem pujant de nivell.

Ens endinsarem en la pràctica del *Pranayama* (respiració iòguica) i de la meditació per aquietar la ment. Les meditacions són curtes, dinàmiques i fàcils per a persones que no hi estan avesades.

No es necessita cap mena d'experiència prèvia en la pràctica del ioga.

Cada sessió segueix el següent esquema:

1. Connexió per concentrar-nos en el treball de la sessió.
2. Escalfament
3. *Kriya* o sèrie d'exercicis
4. Relaxació
5. Petita meditació
6. Tancament

Les sessions s'acompanyen amb música i es desenvolupen a terra o drets, amb roba còmoda.

## **INFO PRÁCTICA**

### **Material necessari**

- Roba còmoda
- Màrfega (esterilla), pareo o tovallola
- Coixí
- Manta per a la relaxació

**Nombre màxim d'alumnes:** 15-20, segons espai

**Durada de cada sessió:** 60 min

### **CONTACTE**

Elisabet Surís Granell

+34 696 533 619

info@iogafeina.cat