

## **IOGA BREAK**

Programa especialment dissenyat per a fires, congressos, seminaris, convencions i/o llargues sessions de treball.



Sessió de *Ioga Break* amb la Jove Cambra Internacional (Junior Chamber International), congrés a Tarragona, 2011

De la mateixa manera que es fan petits descansos anomenats *Coffee break*, per què no un *Ioga break*?

**Sessions de 10, 15 o 20 minuts** que es poden desenvolupar davant un gran nombre de participants per descansar, destensar i relaxar entre ponències.

El IOGA BREAK es desenvolupa practicant exercicis senzills a la mateixa cadira de l'auditori, sense necessitat de desplaçar els participants. És molt adient per donar un **marge entre ponències als organitzadors**, tècnics i hostesses (canvi d'ampolles d'aigua, ajustar aspectes tècnics, pantalles...), entretenint al públic sense que es mogui de lloc. És un **valor afegit** per al públic però també per a la mateixa organització.

En acabar la sessió, el participant se sentirà renovat i amb la ment clara i oberta.

Les sessions es poden impartir en català, castellà, anglès o francès.

### **Objectius**

- Entretenir amb exercicis senzills i divertits
- Relaxar i destensar
- Millorar la concentració i l'energia
- Facilitar la feina de l'organització entre ponències

### **Beneficis**

- Descansar la ment
- Generar empatia
- Incrementar l'atenció

### **INFO PRÀCTICA**

#### **Durada**

10, 15 o 20 minuts

Es poden realitzar diverses sessions al llarg de la jornada

#### **Nombre màxim de participants**

Il·limitat

#### **Lloc**

Auditoris, sales de reunions, etc.

#### **A qui va destinat**

Fires, congressos, seminaris, etc.

### **CONTACTE**

Elisabet Surís Granell

+34 696 533 619

info@iogafeina.cat