



Patronat  
Municipal de  
Serveis d'Atenció  
a les Persones  
de Martorell

## A11. IOGA

*El loga és una disciplina mil·lenària que proporciona calma mental mitjançant el desbloqueig de la respiració, les asanes i la relaxació . És una tècnica a la que tothom té accés, independent de la seva condició física. La seva pràctica ajuda a aconseguir un equilibri psíquic, físic i mental, així com un augment del auto coneixement i un grau més elevat de concentració.*

**Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :**

- Ajuda a millorar els problemes de: mal d'esquena, asma, irregularitat intestinals, migranyes, desajustos del sistema immunitari, estrès, angoixa depressió.. així com d'altres trastorns psicossomàtics.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Potencia l'elasticitat i la tonificació muscular.
- Desbloqueja el cos.
- Augmenta la massa de l'os.
- Augmenta la Energia vital.
- Millora la funció dels Sistema immune.
- Augmenta l'autoconeixement d'un mateix.

**Característiques :**

Les sessions de loga es componen de diferents tècniques:

- Postures (asanes) .
- Tècniques de respiració (pranayamas) que afavoreixen l'augment de la capacitat respiratòria i porten a al calma del sistema nerviós.
- Tècniques de relaxació que ajuden a combatre l'estrès, l'ansietat, l'insomni i contribueixen a recuperar el benestar físic i mental.
- Tècniques de meditació que porten cap l' interiorització i coneixement d'un mateix.

El disseny de les propostes d'activitat està orientat a generar un clima de tranquil·litat (és molt important la disposició i el compromís personal de tots els participants per aconseguir-ho).

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Un primer moment de concentració i preparació mental per la sessió.
- Un segon moment on es desenvolupen els continguts a treballar.
- Un tercer moment per tornar a la calma.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades perquè assisteixin un màxim de 15 participants.

## Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba còmoda.
- No cal dur calçat esportiu atès que les sessions es realitzen amb els peus descalços o amb mitjons.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades.

## Horaris i grups :

Període: 6 de setembre de 2021 – 31 de juliol de 2022 (Excepte del 23 de desembre de 2021 al 7 de gener de 2022).

| Grup     | Edats             | Dies    | Horari | Durada aproximada | Lloc                       |
|----------|-------------------|---------|--------|-------------------|----------------------------|
| IOGA -A- | Majors de 18 anys | Dimarts | 9:15   | 80'               | Pavelló Esportiu Municipal |
| IOGA -B- |                   | Dijous  | 19:30  | 80'               |                            |
| IOGA -C- |                   | Dijous  | 9:15   | 80'               |                            |
| IOGA -D- |                   | Dimarts | 19:30  | 80'               |                            |
| IOGA -E- |                   | Dimarts | 15:05  | 80'               |                            |

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és del 60% de les places establertes per a cada grup.



## Covid 19

Per poder complir amb les mesures establertes per les autoritats sanitàries corresponents durant l'activitat, cal seguir les següents directrius:

- Obligatorietat d'ús de mascareta per a les zones comunes.
- Caminar per la dreta a les zones comunes seguint les indicacions dels senyals.
- Es recomana el rentat de mans amb gel hidroalcohòlic abans d'entrar a la instal·lació.
- Mantenir la distància de seguretat de 1,5 m a les zones comunes.

La participació a l'activitat implica la responsabilitat de la persona usuària conforme no ha patit cap situació de les descrites a continuació en els darrers 14 dies, incloses les últimes 24 hores.

- No presentar símptomes imputables amb la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar o diarrea) o amb qualsevol altre quadre infecciós.
  - No haver donat positiu en la COVID-19 ni haver estat en contacte amb persones que hagin donat resultats positius d'aquesta malaltia infecciosa.
- 