

LOTUS BLANC



PROJECTE D'EDUCACIÓ INTEGRAL A L'AULA

QUI?

ADOLESCENTS (AULA)



PROFESSORS (FORMACIÓ)

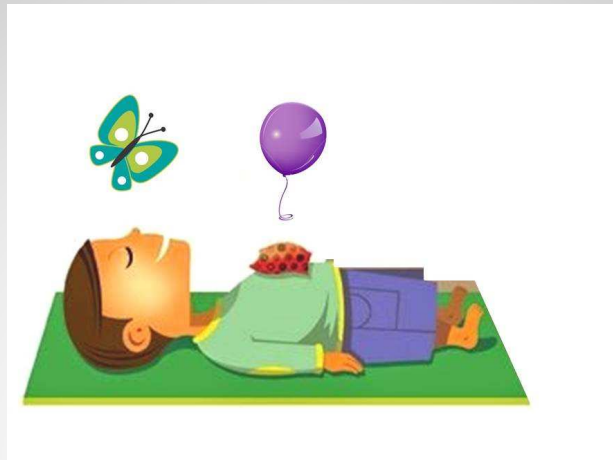


FAMÍLIES (INFORMACIÓ)



QUÈ?

COS



CAP



COR



COM?

IOGA



MINDFULNESS



PSICOLOGIA



SESSIÓ COS

- Pràctiques de descàrrega
- Tècniques de relaxació
- Tècniques de respiració tranquil·litzants i equilibrants
- Autoobservació



SESSIÓ CAP

- Tècniques de respiració i corporals per millorar l'atenció
- Pràctiques de centrament i concentració
- Reconèixer com aprenc millor. VAK
- Reconèixer comestic i què necessito.



SESSIÓ COR

- Conèixer el món emocional. Psicoeducació
- Segrest emocional
- Pràctiques per controlar l'impuls
- Alliberar les tensions i les emocions difícils
- Pràctiques de cohesió de grup.



STOP

- S** stop
- T** tranquil·litza't
- O** observa (dins i fora)
- P** procedeix



SESSIÓ INTEGRACIÓ/IOGA

- Desbloquejar el cos
- Aprofundir en les tècniques de respiració i relaxació
- Autoobservació i autoconeixement
- Pràctiques de valors i respecte.



LOTUS BLAU



ITINERARI VIVENCIAL, APLICANT LES EINES APRESES
EN UN ENTORN NATURAL



Itinerari en un entorn natural



Montserrat

Castellgalí

Manresa



Fauna

Flora

Geologia



Mindfulness.
Presència de consciència.
Aquí i ara. Els sentits



Regulació
emocional



Respiració.
Pranayama



Música: Mantra



loga Nidra



Visualització



Treball col·laboratiu



Creativitat

LOTUS BLAU

- Practicar les eines apreses en un espai natural
- Generalitzar la seva aplicació i integrar-ne el seu ús
- Reconèixer la natura com a generadora del benestar, som natura
- El itinerari vivencial curt serà en un espai natural proper a l'escola i el llarg per un tram del camí Ignasià.



GRÀCIES



EL PROJECTE LOTUS ESTÀ ORGANITZAT PER:
L'AJUNTAMENT DE MANRESA
AMB LA COL·LABORACIÓ D'AULA AURA