

LOTUS BLANC A PRIMÀRIA



Escoles: Bases, Espill, FEDAC, Flama,
Pare Algué, Puigberenguer, Salle, Sant
Ignasi

Curs 2018-2019

QUÈ?

COS



CAP

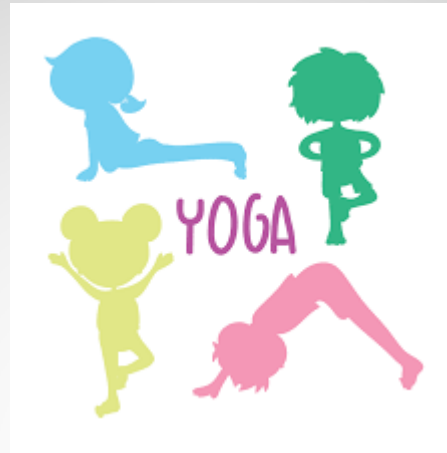


COR



COM?

IOGA



MINDFULNESS



PSICOLOGIA



QUI?

INFANTS (AULA)



PROFESSORS (FORMACIÓ)



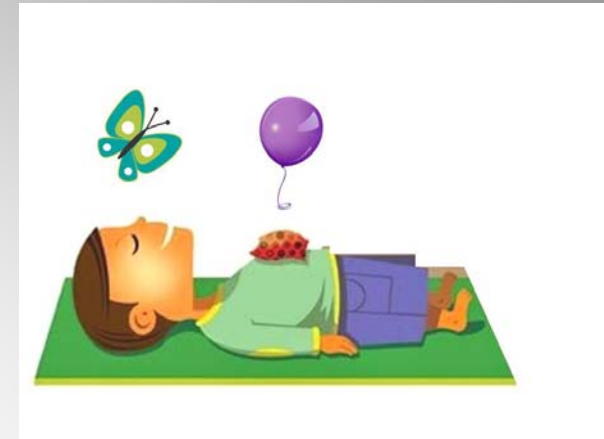
FAMÍLIA (SESSIÓ FINAL DE CURS)



SESSIÓ COS

Faré exercicis per:

- Tranquil·litzar-me amb la respiració
- Descarregar tensions
- Reconèixer com estic
- Aprendre a calmar-me



SESSIÓ CAP

Faré exercicis per:

- Aprendre a estar atent
- Reconèixer com aprenc millor
- Respirar per poder mantenir l'atenció i/o activar-me quan no tinc energia.
- Posar atenció a la respiració, al cos, als pensaments ...
- Reconèixer comestic i què necessito.



SESSIÓ COR

Faré exercicis per:

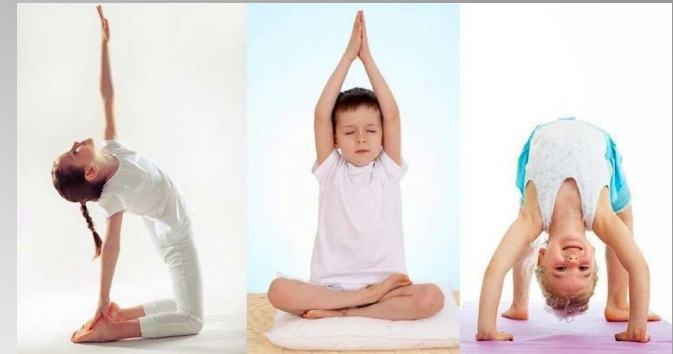
- Conèixer i identificar les meves emocions
- Què vol dir que les emocions em segresten?
- Com puc calmar-me?
- Comunicar, entendre i respectar



SESSIÓ INTEGRACIÓ/IOGA

Faré exercicis per:

- Flexibilitzar i enfortir el cos i la ment
- Aprofundir en les tècniques de respiració i relaxació
- Aprendre les 3 joies: recordar les coses bones, treure allò positiu de les dolentes i aprendre a agrair.



GRÀCIES



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