



Fem loga!

Relaxació i salut!

Per tal d'alleujar aquells moments més estressants d'aquests dies a casa, us proposem diversos exercicis de IOGA que relaxen el cos i la ment.

Per tal d'aconseguir l'objectiu, hem de crear un espai tranquil i agradable. Si ho necessiteu, busqueu un espai on hi hagi una llum tènue o bé on hi hagi llum natural.

Si escau, feu ús d'espelmes per crear el clima adequat.

Adjuntem un enllaç de Youtube amb música adequada per realitzar la relaxació:

<https://www.youtube.com/watch?v=6J9eQ9Aqudo>

Material:

- Busqueu un espai AMPLE.
- Música relaxant (Youtube, Spotify): *"musica para relajarse"*.
- Una Màrfega/ "Esterilla".
- Roba còmode que permeti fer moviments amples sense problemes.
- Dossier d'exercicis (el podeu descarregar al mateix lloc que aquesta activitat)

Per tal que hi hagi resultats beneficiosos, s'hauria d'aguantar en cada postura uns 10 segons (contant lentament) i repetir la sessió de 5 exercicis tres vegades.

És a dir, una vegada s'han fet els 5 exercicis, descansem un minut, bevem aigua i tornem a repetir-la.

Per últim, el punt més important del document és el número 6. Després de fer els exercicis permeteu que el vostre cos es relaxi.

ÀNIMS I GAUDIU D'UN MOMENT DE "RELAXACIÓ"

Observacions:

El loga és una activitat per relaxar-se, no per sentir dolor. Si veus que durant la pràctica d'algun estirament sents dolor, intenta reduir la intensitat d'aquest o bé para i torna a llegir com s'ha de realitzar.