

# CUIDA'T



## TALLER RECONNECTA AMB LA CALMA

**Relaxació, respiració conscient, Yin Yoga i Meditació per  
gestionar l'ansietat en el teu dia a dia.**



## Reconnecta amb la calma

Moltes vegades, amb el tràfec del dia a dia, acabem immersos en un estat de neguit constant del que ens resulta difícil desenganxar-nos. Sabem que hem de parar, sabem que hem de fer-hi alguna cosa, però moltes vegades no sabem el què ni el com.

Aquest taller neix de la necessitat de trobar eines útils i fàcils d'aplicar que ens permetin gestionar de manera efectiva aquest neguit intern.

## Què farem?

- **Introducció.** L'ansietat no ve del no-res, sinó que és una resposta fisiològica, neurològica i psicològica del nostre organisme davant d'una amenaça que no desapareix.
- **Relaxació corporal.** Per trobar la calma necessitem reconnectar amb el nostre cos.
- **Pràctica de respiració conscient.** La respiració és un altre dels pilars en la gestió de l'ansietat. Practicarem tècniques respiratòries dirigides que van més enllà de la pròpia consciència respiratòria i que ens permetran tenir més connexió amb l'estat present.
- **Yin yoga.** Aquest estil de yoga, molt més calmat i introspectiu, t'ajudarà a integrar els coneixements que has anat adquirint durant el taller, posant-los en pràctica in-situ. El moviment suau i calmat del yin yoga pot convertir-se en una excel·lent pràctica de meditació dinàmica per a calmar el cos i la ment.
- **Meditació.** Aquesta pràctica ens ajudarà a retrobar-nos amb allò que és realment important per a nosaltres i, així, donar-nos l'oportunitat de poder viure una vida amb plena consciència i equilibri intern.

## Quan?

Divendres de 18:30 a 20 h

## On?

Integral, Cooperativa de Salut. c/ Diputació, 321 1-1 08009 Barcelona.

Imparteix el curs: Víctor Argüelles, osteopata i fisioterapeuta i Laura Regàs, terapeuta i dietista integrativa a Integral, Cooperativa de Salut

Preu:

- Taller: 25 euros

\*Sòcies de la cooperativa 10% dte.



Reserves i inscripcions:

[info@integralcentremedic.com](mailto:info@integralcentremedic.com) / [934 677 420](tel:934677420)