



Respira!

Jornades de Ioga i Meditació Programa 2024

05/06

Dimecres, de 18.30h a 20h (sala Suaus)

Aprendre a respirar en benefici de la teva salut

investigarem com són els nostres patrons de respiració a través de l'observació, i aprendrem a respirar en benefici de la nostra salut física, mental i emocional.

Amb la instructora Andrea Hernández.

13/06

Dijous, de 18.30h a 20h (sala Suaus)

Ayurveda, ioga i mascaretes facials

Ens introduïrem a la ciència de l'Ayurveda de forma pràctica, aplicant els seus principis fonamentals en les nostres elaboracions.

Amb la instructora Mercè Pérez.

07/06

Divendres, de 18.30h a 20h (sala Suaus)

Aquí i ara: atenció plena en el dia a dia

Un espai i un moment per parar i entendre que el benestar és a les nostres mans. Ens aproparem al mindfulness, els seus beneficis i els principis necessaris per practicar-lo.

Amb l'instructor Xavi Fontana.

14/06

Divendres, de 18h a 20.30h

Ioga amb els 5 sentits!

Patí del Rectorat de la Universitat de Lleida

- 18:00h - Sessió especial de ioga amb Carla Mestre i Maria Masfret.
- 19:00h - "Desperta la teva veu essencial" amb Sebastián Cabral.
- 20:30h - Refrigeri saludable.