



Amipa ies Ramon Llull

## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2015/16

loga en sànscrit significa unir, connectar, ... i, per a això, el loga fa servir postures, control respiratori, relaxació, concentració, meditació, etc. I, pels més joves, jocs, mandales, contes i diferents formes d'expressió que ens ajudaran a sentir-nos bé individualment i col·lectivament. Aconseguint alliberar tensions, augmentar l'atenció, dominar el cos i la respiració. Una alineació entre el que pensem, diem i fem. Aquesta és la unió de la qual ens parla el loga.

### INICI OCTUBRE 2015

#### loga per a adolescents (entre 12 i 17 anys)

Durada de les sessions: 1:15 h

Dia i hora: **dimarts** a les 17:00 h

#### loga per a pares/mares i professors/es

Durada de les sessions: 1:30 h

Dia i hora: **dijous** a les 17:00 h

#### Preus:

30€ / mes socis AMIPA

36€ / mes no socis

Els participants duran roba còmoda, calcetins, estoreta i flassada.

#### Professorat:

**Núria Gomariz**

Professora de loga formada a Anahata, Mallorca, reconeguda per l'AEPY, "Asociación Española de Practicantes de Yoga" i per la "Unión Europea de Yoga", amb experiència i classes regulars des de 2002.

Formada en tècniques de loga a l'educació, relaxació a l'aula i loga i nee per RYE Espanya (Reserche sur le Yoga dans l'Éducation) reconeguda per la "Unión Europea de Yoga".

Podeu fer la inscripció a:  
**[amipaiesramonllull.wordpress.com](http://amipaiesramonllull.wordpress.com)**

