



## YogaOne Sants

C. Jacquard 22

Català

ESO i CFGS

Novembre  Gener  Febrer  Març  Abril  
 DI  Dt  Dc  Dj  Dv

11:30-12:30



Què s'hi fa en un centre de Yoga? D'on surgeix la iniciativa? Quin impacte te aquesta pràctica en la nostra salut física i psíquica?

Visitant YogaOne Sants descobrirem les respostes a tots aquests dubtes.

### Objectius

Conèixer l'experiència de l'Eva i el seu projecte d'emprenedoria Centre YogaOne.

Descobrir com funciona i què es fa en un Centre de Yoga, així com els serveis que s'hi ofereixen.

Descobrir les tècniques de meditació que tenim a l'abast i de quina manera ens poden ser útils en el nostre dia a dia.

### Estructura de l'activitat

#### Descobrim el comerç

Conèixer el Centre de YogaOne Sants, els serveis i activitats que s'hi ofereixen i quin impacte te aquesta disciplina a la vida de les persones. Durant la visita guiada al comerç es mostrarà de quina manera s'hi treballa i quina és la filosofia que s'hi respira.

#### Activitat per a la reflexió

Explicar que suposa posar en funcionament un centre de Yoga, d'on surgeix la idea i de quina manera s'ha aconseguit.

#### Activitat pràctica

Per acabar de comprendre el Yoga ens endinsarem en una petita activitat de meditació per a finalitzar l'experiència i aprendre una nova eina d'autoregulació i autoconeixement.



## Àrees relacionades

Salut física i psicològica | Educació física | Llengua catalana | Coneixement de l'entorn i el barri | Emprenedoria

## Continguts específics per nivells educatius

Les activitats proposades s'adaptaran al nivell educatiu de cada grup.