

UNIVERSITAT DE LLEIDA

ESTIU 20 23

Del 26 de juny
al 21 de juliol
de 2023



Autoria del cartell: Jessica Nieves Vreira

LLEIDA
Del 3 al 7 de juliol de 2023

LES PRÀCTIQUES COS-MENT PER AL NOSTRE BENESTAR

Si necessites eines per transformar els teus hàbits i reduir l'estrès, si vols aprendre a sentir el teu cos per viure més connectat o si vols experimentar noves formes d'abordar el teu cos mitjançant pràctiques corporals sostenibles, et proposem una formació molt aplicada per millorar el teu benestar corporal i emocional.

Aquest curs s'adreça a totes aquelles persones interessades a adquirir eines corporals per al seu benestar.

Observacions

Per seguir les sessions del curs cal portar roba còmoda i una tovallola de bany.

2113

Llengua d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Jordi Ticó Camí (INEFC-Lleida)

Equip docent
Jordi Ticó Camí (INEFC-Lleida) i Eva Vargas Sánchez (instructora de ioga, moviment i salut)

Durada
20 hores

Espai
INEFC-Lleida

Preu
36,92 € estudiants, PAS i PDI de la UdL
90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dilluns 3

Jordi Tico i Eva Vargas

09.00 - 11.00 h

Nova aproximació al cos: conscient i sostenible (I).

11.30 - 13.30 h

Nova aproximació al cos: conscient i sostenible (II).

Dimarts 4

Jordi Tico i Eva Vargas

09.00 - 11.00 h

Pràctiques corporals sostenibles: l'equilibri corporal, emocional i energètic (I).

11.30 - 13.30 h

Pràctiques corporals sostenibles: l'equilibri corporal, emocional i energètic (II).

Dimecres 5

Jordi Tico i Eva Vargas

09.00 - 11.00 h

Pràctiques corporals sostenibles: la retroalimentació cos-ment i ment-cos (I).

11.30 - 13.30 h

Pràctiques corporals sostenibles: la retroalimentació cos-ment i ment-cos (II).

Dijous 6

Jordi Tico i Eva Vargas

09.00 - 11.00 h

Eines per ajudar a gestionar l'estrès (I).

11.30 - 13.30 h

Eines per ajudar a gestionar l'estrès (II).

Divendres 7

Jordi Tico i Eva Vargas

09.00 - 11.00 h

Integració i disseny d'experiències (I).

11.30 - 13.30 h

Integració i disseny d'experiències (II).

inefc

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya

Lleida

Generalitat
de Catalunya

Informació i matrícula

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat
la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs. Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Per a més informació

Universitat
d'Estiu

Campus de
Cappont.
Edifici Polivalent 1
C/ Jaume II, 71
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

