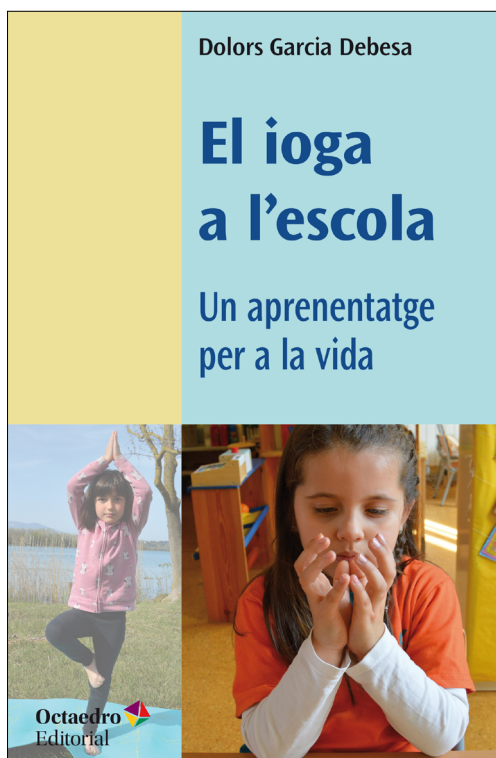


NOVEDAD - JUNY 2021



# El ioga a l'escola

Un aprenentatge per a la vida

Dolors Garcia Debesa

Col·lecció: Recursos	PVP: 18,00 €
Tema: Educació/ Emocions/ Salut	Ref. 80190-0
Gènere: No ficció	Format: 15 x 23 cm
ISBN: 9788418819049	Pàgines: 272
	Enquadració: Rústica



**Dolors Garcia Debesa** (Girona)

tra, professora de hatha ioga per APPYA. Acreditada per la Generalitat de Catalunya. Formada en ioga terapèutic per Pranamasanyoga. Diplomada en Tècniques de ioga a l'Educació i en Tècniques de Relaxació i ioga Nidra pel RYE França (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). Especialista en tècniques d'expressió i psicomotricitat per l'Escola d'Expressió i Psicomotricitat Carme Aymerich. Formadora i actualment presidenta de l'RYE Espanya. Ha format part dels grups de recerca sobre el ioga a l'educació a l'ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona i l'ICE de la Universitat de Barcelona. També del grup Competències Personals a l'ICE de la Universitat de Girona. Imparteix cursos en universitats, centres educatius, etc. Després de vint anys integrant el ioga a l'educació, segueix investigant i transmetent aquesta disciplina per tal de potenciar i desenvolupar les capacitats de nens i joves d'avui.

Si entenem l'educació com un aprenentatge per a la vida, veurem que depassa la mera funció instrumental i s'estén al desenvolupament integral de la persona. El ioga treballa des d'aquesta perspectiva, tenint en compte que som una unitat: cos, ment, emocions, espiritualitat.

L'escola és un espai per al coneixement d'un mateix i del món; en ella podem desenvolupar les qualitats que ens fan realment humans.

El ioga contribueix a despertar les «intel·ligències múltiples» que tenim dins, a ser més conscients, creatius, intel·ligents, més feliços i lliures. Els nens són com llavors que van creixent i desenvolupant les seves potencialitats i nosaltres els acompanyem en aquest procés.

Per poder realitzar un bon aprenentatge, el cos ha d'estar relaxat; la respiració ha de ser lliure; les emocions, equilibrades, i la ment, concentrada: «aprendre a aprendre».

Aquest llibre va dirigit a docents, pares, educadors i a totes les persones interessades en l'educació com a motor de canvi. Consta d'una part teòrica i una part pràctica, amb una extensa gamma d'exercicis i unitats didàctiques per a practicar el ioga a l'escola, així com una avaluació dels resultats de la seva pràctica a diferents escoles.