

## QUÈ HEM DE FER?

### 1. Visionat i pràctica dels següents vídeos i àudios:

#### VÍDEOS:

- Postura dels animals, 15 minuts:  
[https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog&feature=emb_rel_pause)
- Sessió de loga, 25 minuts, molt complet (en anglès) <https://youtu.be/X655B4ISakg>

#### ÀUDIOS MEDITACIÓ:

- Tranquil i atent com una granota, 10 minuts:  
<http://www.epiagranollers.org/secundaria/mp3/01-Tranquil%20i%20atent%20com%20una%20granota.mp3>
- Atenció a la respiració, 10 minuts:  
<http://www.epiagranollers.org/secundaria/mp3/03-Atencio%20a%20la%20respiracio.mp3>
- El botó de pausa, 4 minuts:  
<http://www.epiagranollers.org/secundaria/mp3/05-El%20boto%20de%20pausa.mp3>
- Un lloc segur, 6 minuts:  
<http://www.epiagranollers.org/secundaria/mp3/07-Un%20lloc%20segur.mp3>



### 2. loga en directe (40 minuts):

**Dimecres 6 de maig a les 12h** una experta en loga ens farà una sessió introducció al loga. Per poder participar, ens haureu **d'enviar un mail a l'adreça: [segoncicleriera@gmail.com](mailto:segoncicleriera@gmail.com)** amb l'assumpte "Classe de loga" dient que voleu participar. Un cop rebut els mails, **10 minuts abans** de les 12h del **dimecres 6 de maig**, rebreu un correu amb el link per poder accedir amb el Zoom (cal descarregar-se l'aplicació, en cas de no tenir-la).

#### **QUE HEM DE FER DURANT LA SESSIÓ?**

- Mantenir el micro en silenci (per poder escoltar bé a la nostra experta en loga).
- Posar a la finestra més gran a l'experta, per poder veure millor els exercicis de loga que es van fent.
- Tenir un ambient tranquil i relaxat (evitar soroll en el lloc on esteu).

(SI NO PODEU FER EL "IOGA EN DIRECTE" NO US PREOCUPEU. ES GRAVARÀ LA SESSIÓ I LA PENJAREM PER A QUE LA PUGUEU FER QUAN US VAGI BÉ).

### 3. Envia un petit text i foto explicant com t'has sentit. (T'ha agradat aquesta petita introducció al loga? I a la meditació? Has sigut capaç de relaxar-te i concentrar-te?)