
TASQUES ACADÈMIQUES

Matèria: Educació Emocional

Curs: 3T. 2019-2020

Professora: Eva Puigpelat.

Data d'entrega: 19 d'abril.

E-mail d'entrega: epuigpel@xtec.cat



La relaxació és una tècnica que ens ajuda a aconseguir un estat de repòs físic i moral, deixant els músculs en un estat d'abandonament i la ment lliure de tota preocupació

TEMA 1. Tècniques de relaxació

Exercici 1. Mirar el vídeo TV3-Divendres. Tècniques de relaxació amb Gaspar Hernandez

<https://www.youtube.com/watch?v=8OjzaOXuqgM>

Exercici 2. Després d'haver vist el vídeo, respon a les següents preguntes

- Què és el Mindfulness?
- Què és l'ansietat? Quina diferència hi ha entre l'estrès i l'ansietat?
- Saps què és el ioga? I el Tai-Chi? Cerca informació d'aquestes dues tècniques.
- Què podries explicar de la tècnica Txi-Kung?