



## YOGA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

*Dirigido al alumnado de 2º de BAC*

Durante el mes de marzo el alumnado de **2º de BAC** podrá participar, de forma gratuita, en un taller de yoga, impartido por Teresa Grau, que se desarrollará en 4 sesiones de 50 minutos, en el gimnasio de nuestro centro.

Las sesiones están programadas para los **miércoles, de 20:30 a 21:30**, en las siguientes fechas:

- 2 de marzo
- 9 de marzo
- 16 de marzo
- 30 de marzo

El objetivo es que el alumnado que participe tenga una buena herramienta para relajar cuerpo, mente y emociones. Mejorarán la respiración, la postura corporal, la flexibilidad, el equilibrio físico y mental, la concentración y la claridad en la toma de decisiones. Será una herramienta de gran utilidad para afrontar las presiones del último trimestre y las pruebas de acceso a la universidad.

Las plazas son limitadas, por lo que los alumnos y alumnas que deseen participar tendrán que anotarse en el departamento de orientación durante el 29 de febrero y el 1 de marzo, comprometiéndose a asistir a las 4 sesiones.

Será necesario un mínimo de 10 alumnos/as para que se pueda llevar a cabo.