

## BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

### A) DADES PERSONALS

DNI o passaport \_\_\_\_\_  
Nom \_\_\_\_\_  
Primer cognom \_\_\_\_\_  
Segon cognom \_\_\_\_\_  
Data de naixement \_\_\_\_\_  
Adreça \_\_\_\_\_  
Població \_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_  
Comarca/província \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_  
Adreça electrònica \_\_\_\_\_

### Dades acadèmiques o professionals:

Estudiant/a de la UdL: Sí  / No  En cas afirmatiu indiqueu:

Centre \_\_\_\_\_ Curs \_\_\_\_\_

Titulació \_\_\_\_\_

Estudiant universitari de fora de la UdL: Sí  / No

En cas afirmatiu indiqueu:

Universitat \_\_\_\_\_ Curs \_\_\_\_\_

Titulació \_\_\_\_\_

Si no sou estudiant universitari, indiqueu la titulació i/o la professió

\_\_\_\_\_

Vull rebre el llibret informatiu dels cursos d'estiu de properes edicions.

Indiqueu el codi i el títol dels cursos als quals, de forma específica, us voleu inscriure. Abans de formalitzar la matrícula, conformeu la compatibilitat horària dels cursos i la disponibilitat de places:

CODI	TÍTOL

Import de la matrícula dels cursos de la Universitat d'Estiu de la UdL escollits  A

Reducció del 15%, si s'efectua l'ingrés abans del dia 29 de maig de 2009  A \* 0,85  B

Reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 19 de juny de 2009  A \* 0,90  C

Patrocina:



Diputació de Lleida



Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Ajuntament de la Seu d'Urgell



Universitat de Lleida  
Consell Social

Xarxa Vives  
d'universitats

# UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2009



## LA SEU D'URGELL, DEL 14 AL 24 DE JULIOL DE 2009



Universitat de Lleida  
Universitat d'Estiu



Universitat de Lleida  
Universitat d'Estiu

## RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ, DOS EINES PER “VIURE”

Dates: Del 20 al 22 de juliol

Localitat: La Seu d'Urgell

**Coordinació:** Jordi Buixadera Miró (Departament d'Administració d'Empreses i Gestió Econòmica dels Recursos Naturals de la UdL)

**Equip docent:** Jordi Buixadera Miró (UdL), Ramona Ribes Castells (UdL) i Rosa Segura Aresté (fisioterapeuta)

**Resum del curs:** Les condicions actuals de la vida quotidiana ens porten cada cop més a viure en condicions d'estrès, de velocitat, de fugida. Dificilment el dia a dia ens permet pensar en situacions que ens dirigeixin cap al nostre benestar i, en definitiva, cap a la nostra felicitat. Saber interpretar, buscar i educar les nostres emocions positives és un bon camí que ens ha d'ensenyar a gestionar amb harmonia el nostre estat mental a la recerca de la tranquil·litat i serenor que ens ha de portar al nostre benestar.

Per ensenyar-ho i experimentar-ho, es planteja aquest curs des d'un doble vessant: una part de conscienciació i valoració de les nostres emocions i una segona més pràctica on s'ensenyarà com utilitzar la respiració i la relaxació com a eines per minvar les tensions i estrès que ens acompanyen en la nostra vida. La respiració i la relaxació són un medi natural de salut. Hi ha diferents tècniques per poder relaxar-nos i el seu coneixement farà possible escollir la més adient. Un bon ús de les tècniques de respiració oxigenarà totes les nostres cèl·lules i ens posarà en contacte amb el nostre esperit, amb la nostra essència.

El resultat del curs farà que millorem l'acceptació dels nostres límits, sentim el benestar, ampliem la nostra consciència, assaborim el silenci, recuperem el to muscular just, prevenim contractures i altres molèsties musculars, tinguem més capacitat respiratòria i, en definitiva, que ens sentim més feliços.

Per a la realització del curs els alumnes hauran de portar roba còmoda, mitjons per estar descalços a la sala, un mocador, un fulard o similar per tapar-se els ulls, llapis de colors i una manta petita, una tovallola o un pareo.

Nombre d'hores lectives: 20

Espai: IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell

Preu: 40 €

Límit de places: 30

**Programa:**

Dilluns 20

- Jordi Buixadera i Rosa Segura**  
09.30-11.30 h Benvinguda. Presentacions i qüestionari valoratiu  
Postura espontània
- Rosa Segura**  
12.00-14.00 h Alliberament articular. Arrelament, importància de la base. Triangles, diferents postures  
Pausa i escolta
- Ramona Ribes**  
16.00-18.00 h Benestar personal i relaxació. Biologia del cervell.  
Salut i emocions
- 18.30-20.30 h Emocions positives. Benestar

Dimarts 21

- Rosa Segura**  
09.30-11.30 h Alliberament articular d'extremitats i de columna vertebral. Bàscula pelviana i clavicular. Relaxació  
12.00-14.00 h Automassatge de les zones d'eliminació. Diafragma, alliberament d'adherències  
Pausa i escolta
- Rosa Segura**  
16.00-18.00 h Relaxació dinàmica. Diafragma-adherències. Funció pulmonar i exercicis respiratoris. Relaxació  
18.30-20.30 h Sortida a l'exterior. Meditació dinàmica. Centrament

Dimecres 22

- Rosa Segura**  
09.30-11.30 h Ioga dels ulls. Meditació estàtica. Expressió creativa
- Rosa Segura i Jordi Buixadera**  
12.00-14.00 h Postura dels meridians. Respiració global. Qüestionari valoratiu

## ALLOTJAMENT

 Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en el centre d'allotjament (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):

- |                                      |                                       |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dilluns 13  | <input type="checkbox"/> Dimarts 14   | <input type="checkbox"/> Dimecres 15  |
| <input type="checkbox"/> Dijous 16   | <input type="checkbox"/> Divendres 17 | <input type="checkbox"/> Dissabte 18  |
| <input type="checkbox"/> Diumenge 19 | <input type="checkbox"/> Dilluns 20   | <input type="checkbox"/> Dimarts 21   |
| <input type="checkbox"/> Dimecres 22 | <input type="checkbox"/> Dijous 23    | <input type="checkbox"/> Divendres 24 |

Nombre total de nits

	D
--	---

Import de l'allotjament

26 € * D	E
----------	---

Import total a ingressar

A/B/C + E
-----------

(matrícula + allotjament)

Ingresseu l'import total al compte 0049-1886-71-2110641087 del banc Santander.

Feu constar el codi V09001 en l'imprès bancari.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu al Parc del Segre (sopar fred gratuït):

- Dimecres 15  
 Dimarts 21

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte \_\_\_\_\_  
Dia \_\_\_\_\_  
Hora \_\_\_\_\_

Tinc vehicle: Sí  No

Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

*La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconvenient que pugui sorgir*

