

DADES PERSONALS

DNI o passaport _____ Data naixement _____

Sexe H D Nom _____

Primer Cognom _____ Segon Cognom _____

Adreça _____

Població _____ CP _____

Comarca/provincia _____ 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 informació dels cursos d'estiu de properes edicions.

En compliment de la Llei 15/1999, de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal, s'informa que les dades de caràcter personal facilitades s'incorporaran en un fitxer degudament registrat del que és titular la Universitat de Lleida amb la finalitat d'atendre aquesta relació i ser informat d'activitats que realitza la Universitat de Lleida. Les dades personals facilitades són confidencials i d'ús exclusiu de la Universitat i són tractades d'acord amb la normativa vigent en matèria de protecció de dades. El titular de les dades pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, oposició i cancel·lació mitjançant escrit adreçat a la Secretaria General, Plaça de Víctor Siurana, 1 de Lleida, CP 25003.

Signatura:

Indiqueu el codi i el títol dels cursos als quals us voleu inscriure. Abans de formalitzar la matrícula, confirmeu 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			
Estudiants UdL: reducció del 30%, si s'efectua l'ingrés entre el 5 i el 30 de maig de 2014*	A x 0,70		A
Estudiants UdL: reducció del 20%, si s'efectua l'ingrés entre el 2 i el 20 de juny de 2014*	A x 0,80		B
Resta d'alumnes: reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre el 5 de maig i el 20 de juny de 2014*	A x 0,90		C
			D

*Els descomptes no s'aplicaran a les matèries transversals

PATROCINA



LA SEU D'URGELL
DEL 15 AL 25 DE JULIOL DE 2014

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar la inscripció a l'Oficina de la Universitat d'Estiu (C/ Jaume II, 71. 25001 Lleida. Tel. 973 703390 a/e: estiu@estiu.udl.cat) i us lliuraran el full de pagament que heu de portar a ingressar a la Caixa, terminals de ServiCaixa, CatalunyaCaixa o Banc Santander.



EINES PEL BENESTAR I LA FELICITAT

Del 21 al 25 de juliol
La Seu d'Urgell

3 ECTS reconeguts per la UdL:
30 hores presencials + 45 hores
de treball autònom de l'alumnat

La respiració i la relaxació són eines bàsiques per minvar les tensions, les presses i l'estrès que ens acompanyen tant en el camp personal, familiar, com professional.

Saber respirar i relaxar-se permet gestionar de manera positiva el pensament, les tensions i emocions i fa que ens sentim millor amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. En aquest curs aprendrem diferents tècniques per poder relaxar-nos tant físicament com mentalment. Aquests procediments seran idonis per reduir l'excés de tensions en l'aspecte físic postural i emocional, per aquietar les nostres emocions i poder-les conduir amb més tranquil·litat, per asserenar el nostre estat mental, la qual cosa ens donarà més comprensió i seny.

El curs proposa una participació pràctica i vivencial, gràcies a la qual i mitjançant l'ergonomia, l'educació postural, la relaxació, la visualització, la imaginació, la centració, la meditació, la reflexologia, els massatges i les activitats creatives, puguem ser capaços d'acceptar els nostres límits.

El curs proposa una participació pràctica i vivencial gràcies a la qual –mitjançant la relaxació, la visualització, la imaginació, la centració i la meditació– puguem ser capaços d'acceptar els nostres límits. També s'incidirà en l'aspecte transformador i guaridor de la creativitat i l'art com a recurs personal.

Considerar que podem millorar el nostre benestar ens pot donar una visió més activa en l'eterna recerca de la felicitat.

Observacions: Caldrà que els alumnes portin roba còmoda, mitjons per anar descalços i una tovallola o un pareo.

Llengua d'impartició: Català

Coordinació Jordi Buixadera Miró (Departament d'AEGERN de la UdL) i Palmira Rius Tormo (Departament d'Infermeria de la UdL)
Equip docent Jordi Buixadera Miró (UdL), Carme Campoy Guerrero (Hospital de Santa Maria), Mar Serra Martínez (Universitat de Barcelona) i Palmira Rius Tormo (UdL)

Hores lectives 30
Espai INS Joan Brudieu de la Seu d'Urgell
Preu 118,59 € estudiantat UdL / 135,00 € la resta
Places 20

PROGRAMA

Dilluns 21

- 10.30-11.30 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Presentacions. Objectius del curs
- 12.00-14.00 h **Palmira Rius**
Educació de la postura. Detecció de signes estressors i vivència del propi cos. Salut i emocions. Exercicis d'alliberament articular. Aprendre a relaxar-se
- 16.00-18.30 h **Jordi Buixadera**
Felicitat i benestar. Indicadors de felicitat. Afectació dels estressors en el nostre nivell de felicitat. Aprendre a millorar els nostres index de felicitat

Dimarts 22

- 09.30-11.30 h **Jordi Buixadera**
Empatia-assertivitat. Patrons efectors emocionals per induir emocions. Respiració. Tècniques de respiració. La respiració i la relaxació
- 12.00-14.00 h **Palmira Rius**
Art i salut. Taller de creativitat i expressió artística
- 16.00-18.30 h **Mar Serra**
Alliberament de l'estrès. Disciplines de nova generació de connexió ment-cos

Dimecres 23

- 10.00-11.30 h **Mar Serra**
Tècniques teatrals I. Exercicis
- 12.00-14.00 h **Tècniques teatrals II. Visualitzacions. Exercicis**
- 16.00-18.30 h **Palmira Rius**
Art i salut. Experiències i estratègies
- 19.00-21.00 h **Jordi Buixadera**
Meditació i silenci. Sortida exterior

Dijous 24

- 09.30-11.30 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Experiències vivencials. *Rol play*. Relació del propi cos amb els altres. Requeriment de l'espai vital. Seguiment i posta en comú de treballs
- 12.00-14.00 h **Carme Campoy**
Tècniques bàsiques de massatge
- 16.00-18.00 h **Jordi Buixadera**
Automassatge. Introducció a la reflexologia podal

Divendres 25

- 09.30-11.30 h **Carme Campoy**
Taller per impartir i rebre massatges
- 12.00-14.00 h **Jordi Buixadera i Palmira Rius**
Resum, valoracions i conclusions del curs

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):



Nombre total de nits		E
Import de l'allotjament	31,00 € x E	F
Import total a ingressar (matrícula + allotjament)	A/B/C/D + F	

