

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES PERSONALS

DNI o passaport _____ Nom _____

Primer cognom _____ Segon Cognom _____

Adreça _____

Població _____ CP _____

Comarca/província _____ Tel. _____

Adreça electrònica _____ Data de naixement _____

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.

En compliment de la Llei 15/1999, de 13 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal, 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, de forma específica, 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 | | | A |
|--|----------|--|---|
| Reducció del 15%, si s'efectua l'ingrés abans del dia 31 de maig de 2010 | A * 0,85 | | B |
| Reducció del 10%, si s'efectua l'ingrés entre l'1 i el 18 de juny de 2010 | 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



Universitat de Lleida
Universitat d'Estiu

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2010



DEL 13 AL 23 DE JULIOL DE 2010

35U4

RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ: DOS PROPOSTES PER AL BENESTAR

Del 21 al 23 de juliol
La Seu d'Urgell

Som en una societat que es caracteritza per estar en constant procés d'evolució, on es viu una vida plena d'obligacions i de pressions. Aquesta evolució implica canvis profunds i accelerats, noves necessitats, adaptació a situacions noves... Tot això fa que difícilment en el dia a dia puguem pensar en situacions que ens dirigeixin cap al nostre benestar i, en definitiva, cap a la nostra felicitat.

Es planteja aquest curs posant especial èmfasi en la respiració i la relaxació com a eines per minvar les tensions i l'estrès. Es proposen diferents tècniques sobre la manera com utilitzar els nostres recursos corporals per poder facilitar una respiració harmoniosa i eficaç, poder contactar amb el silenci, afuixar les tensions, localitzar les nostres habilitats corporals per expressar creativitat i millorar l'acceptació dels nostres límits, i així, obtenir millor rendiment amb menys esforç. El taller proposa una participació pràctica i vivencial en què —mitjançant la relaxació, la visualització, la imaginació, la respiració i la meditació— puguem ser capaços d'aconseguir millorar les capacitats, per poder gaudir de benestar en el procés d'evolució de cadascú.

Els alumnes hauran de portar roba còmoda, mitjons per estar a la sala, un mocador de coll o un fular, una manta petita o una tovallola o un pareo.

| | |
|-----------------------|--|
| Coordinació | Araceli Fuentes Botargues (Departament de Medicina i Cirurgia de la UdL) |
| Equip docent | Rosa Segura Aresté (fisioterapeuta) |
| Hores lectives | 20 |
| Espai | IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell |
| Preu | 40 € |
| Places | 22 |

PROGRAMA

Dimecres 21

Rosa Segura

| | |
|---------------|--|
| 09.30-11.30 h | Benvinguda, presentacions i qüestionari valoratiu Postura espontània |
| 12.00-14.00 h | Distensió i estiraments articulars. Els triangles, en què ens sustentem? Pausa i escolta |

Rosa Segura

| | |
|---------------|--|
| 16.00-18.00 h | La relaxació. Resposta de relaxació Reconeixement i respecte dels límits Automassatges: zones de càrrega |
| 18.00-20.00 h | Escolta i relaxació Higiene postural. Bàscula pelviana i clavícula Diferents postures. Relaxació |

Dijous 22

Rosa Segura

| | |
|---------------|--|
| 09.30-11.30 h | <i>Doïn (toilette energètica)</i> . Meditació Estiraments globals i exercicis respiratoris. Relaxació |
| 12.00-14.00 h | Diafragma: alliberament d'adherències Automassatges: zona d'eliminació abdominal Els sentits, com ens relacionem. Concentració |
| 16.00-18.00 h | Relaxació dinàmica Funció pulmonar i exercicis respiratoris Pausa i escolta |
| 18.00-20.00 h | Sortida exterior. Contacte amb el silenci Meditació dinàmica. Centrament |

Divendres 23

Rosa Segura

| | |
|---------------|---|
| 09.30-11.30 h | Estiraments: pràctiques per a cada dia Comunicació no verbal. Tècniques de relaxació |
| 12.00-14.00 h | Per on circula l'energia? Postura dels meridians. 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 (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):



| | | |
|--|------------|---|
| Nombre total de nits | | D |
| Import de l'allotjament | 27,50 € *D | E |
| Import total a ingressar (matrícula + allotjament) | A/B/C + E | |

Per formalitzar el pagament, heu de fer arribar aquesta 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, Caixa de Catalunya o Banc Santander.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu a la Seu d'Urgell (sopar fred gratuït)

La Seu d'Urgell
● Dimecres 14 ● Dimarts 20

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

