



**Un recés de vacances per donar-se un respir, cuidar-se i gaudir.  
Vivencial, experiencial.**

*Propostes per connectar amb allò genuí.*

### © **COM SÓN UNES VACANCES IÒGIQUES I LÚDIQUES?**

Durant els dies que duren aquestes vacances, es combinen pràctiques de Ioga físic adaptades al ritme i possibilitats de les persones participants, tècniques i exercicis de respiració orientats tant per millorar l'amplitud respiratòria com per calmar l'agitació mental/emocional, a més de pràctiques de relaxació per eliminar àrees de tensió i generar estats profunds de distensió.

Tot això intercalat amb propostes basades en dinàmiques grupals de component lúdic a través de jocs de trobada de diverses categories com són les d'atenció, expressió, cohesió, confiança, etc., i d'aportacions de diversos enfocaments com Risoteràpia, Artteràpia, Biodansa, sumant-li dinàmiques de teatre creatiu, espais de moviment lliure/co-creat i tacte conscient.

Per suposat, tot això potenciat per un ambient apropiat.

Dirigit a persones majors de 18 anys amb experiència prèvia o sense.

### © **QUINES SÓN LES PAUTES DEL RECÉS VACACIONAL?**

Donem inici amb una presentació perquè les persones participants puguin compartir què els motiva a assistir-hi i qualsevol altre aspecte que vulguin comunicar.

Expliquem les pautes del recés de vacances convidant, des de l'inici, a viure'l com una experiència de benestar, regeneració, desconexió de la rutina i connexió amb si i l'entorn, gaudint de les pràctiques tant individuals com grupals.

Les propostes es faran tant a la sala de treball com a l'exterior si el temps ho permet. Hi ha descansos al matí, al migdia i a mitja tarda, després del sopar continuem amb alguna activitat adequada a l'hora del dia i l'energia del grup.

Cada persona és lliure a cada moment de participar o no fer-ho sempre que no interrompi o interfereixi amb el desenvolupament de les pràctiques ni amb el grup.

### © **QUI FACILITA?**

**M<sup>a</sup> Rosa Parés**, formada en Ioga i en Mindfulness aplicats a la salut i el benestar psicoemocional, practicant compromesa de Meditació amb més de 35 anys dedicats a l'autoconeixement, formada en diversos models humanistes d'actualitat, entre ells Gestalt, Ludotraining, Risoteràpia, Ioga del riure.

Co-Directora de Salut Creativa, experts en sessions per a particulars, recessos grupals i formació per a organitzacions i empreses de diversos sectors, amb experiència superior a 20 anys transmetent pautes i coneixements per al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

## ☉ BENEFICIS DEL RECÉS VACACIONAL

Aquesta experiència et permetrà:

- Oferir-te una vivència diferent i renovadora
- Donar-te el temps per parar i gaudir d'allò senzill
- Regalar-te l'oportunitat d'omplir-te de moments reconfortants
- Sortir de la rigidesa de la formalitat
- Iniciar-te, reprendre o continuar a la pràctica de Hatha ioga
- Conèixer el teu cos i el ventall de moviments que pots fer amb ell
- Conèixer la teva respiració i com fer-la servir per fer-te sentir bé
- Explorar estats plaents i profunds de relaxació
- Reconciliar-te amb el cos
- Nodrir-te amb l'energia positiva generada a les propostes grupals
- Donar-te permís per moure't, expressar-te, crear
- Prendre't el teu espai per cuidar-te
- Compartir un espai segur amb persones amb interessos afins
- Gaudir d'un entorn de natura

## ☉ PROGRAMA RECÉS VACACIONAL 3 DIES

### Dia 1

- 17:00 a 17:30 Presentació de les vacances iògiques i lúdiques  
17:30 a 18:00 Presentació de les persones participants  
18:00 a 19:00 Dinàmiques de grup de presentació i cohesió  
19:00 a 20:00 Centrament, activació corporal, Hatha-Ioga  
20:00 a 20:15 Presa de consciència de sensacions corporals  
20:30 Sopar  
22:00 a 23:00 Moviment/Dansa lliure

### Dies 2 i 3

- 7:30 a 8:00 Meditació estàtica (Samatha/Mindfulness)  
8:00 a 8:30 Activació corporal, Hatha-Ioga  
8:30 a 10:00 Esmorzar / Pausa  
10:00 a 11:00 Sessió de Risoteràpia dia 2 / Artteràpia dia 3  
11:00 a 11:30 Exercicis de respiració  
11:30 a 12:00 Pràctica de relaxació  
12:00 a 12:30 Pausa  
12:30 a 13:30 Centrament, activació corporal, Hatha-Ioga  
13:30 a 13:45 Presa de consciència de sensacions corporals  
14:00 Dinar  
17:00 a 18:00 Dinàmiques de grup d'exploració, sentits, confiança, a l'exterior  
18:00 a 19:00 Dinàmiques de grup de teatre creatiu  
19:00 a 19:15 Pausa  
19:15 a 20:00 Ioga suau  
20:00 a 20:15 Presa de consciència de sensacions corporals  
20:30 Sopar  
22:00 a 23:00 Moviment co-creat / Tacte conscient

### Dia 4

- 7:30 a 8:00 Meditació estàtica (Samatha/Mindfulness)  
8:00 a 8:30 Activació corporal, Hatha-Ioga  
8:30 a 10:00 Esmorzar / Pausa  
10:00 a 11:00 Sessió de Biodansa  
11:00 a 11:30 Dinàmica grupal de tancament  
11:30 a 12:00 Meditació Mettā  
12:00 a 12:30 Pausa  
12:30 a 13:00 Recapitulació de pràctiques, aclariment de dubtes  
13:00 a 13:45 Tancament de vivències del recés de vacances  
14:00 Dinar

Els continguts seran impartits en castellà segons el públic assistent.

## 🕒 LLOC DE REALITZACIÓ

Can Traver de Besalú

Veïnat de Can Traver

17851 Maià de Montcal

En bell entorn natural de la Garrotxa, a prop del poble històric de Besalú.

Si vens amb autobús (Teisa), et recollirem a Besalú.

Per què aquest lloc? Es tracta d'una casa especialitzada en acollir grups de creixement personal, les instal·lacions d'aquesta imponent masia ofereixen l'espai idoni per a això, comptant amb zones verdes, piscina, sales i habitacions amb llum natural. Tot i que els dormitoris són compartits (només amb persones del grup), ofereixen el confort necessari (llits individuals, no lliteres) per a una estada acollidora.

## 🕒 DATES, HORARIS I COST

• **30 juliol-2 agost / 10-13 setembre 2026**

dijous des de les 17:00 fins diumenge després de dinar

380.- euros en total en habitació compartida que corresponen a:

116.- per les activitats i 264.- per allotjament, pensió completa i ús de les instal·lacions.

Posa't en contacte amb Salut Creativa per reservar plaça.

