



IOGA I EDUCACIÓ

Un aprenentatge per a la vida

Autora:	Dolors Garcia Debesa dgarci25@xtec.cat
Pròleg:	Saúl Martínez
Col·lecció:	Vària, 272
Pàgines:	192
Format:	215 x 280 mm.
Enquadrernació:	Rústega
ISBN:	978-84-9883-387-4
PVP:	23,00 €



El ioga a l'educació és un ensenyament interdisciplinari que ens ajuda a despertar les intel·ligències múltiples que tenim dins nostre, a ser més creatius, més sensibles, més intel·ligents i més feliços. Per poder aprendre bé, les emocions han d'estar equilibrades, el cos necessita estar relaxat, la respiració ha de ser lliure i la ment ha d'estar concentrada.

Donar a conèixer el ioga a l'educació és ensenyar els nens i els joves a utilitzar els seus propis recursos interns per poder fer front a les situacions que se'ls hi plantegin al llarg de la vida.

El llibre va dirigit als educadors, mestres, pares, professors de tots els àmbits i qualsevol persona interessada en l'educació com a motor de canvi.

Dolors Garcia Debesa Maià del Montcal (Girona). És mestra i professora de ioga, diplomada pel R.Y.E. (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). Ha fet una llicència d'estudis sobre el ioga a l'educació i és formadora i membre del grup de treball «El ioga a l'educació» de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha impartit cursos de formació a la Universitat de Girona i a l'Escola d'Expressió i Psicomotricitat Carme Aymerich de Barcelona. Ha participat en la 1^a Jornada sobre "El ioga a l'educació" a la Facultat de Ciències de l'Educació de la UAB. Com a mestra practica aquesta disciplina amb alumnes des de fa anys, amb uns resultats molt satisfactoris.