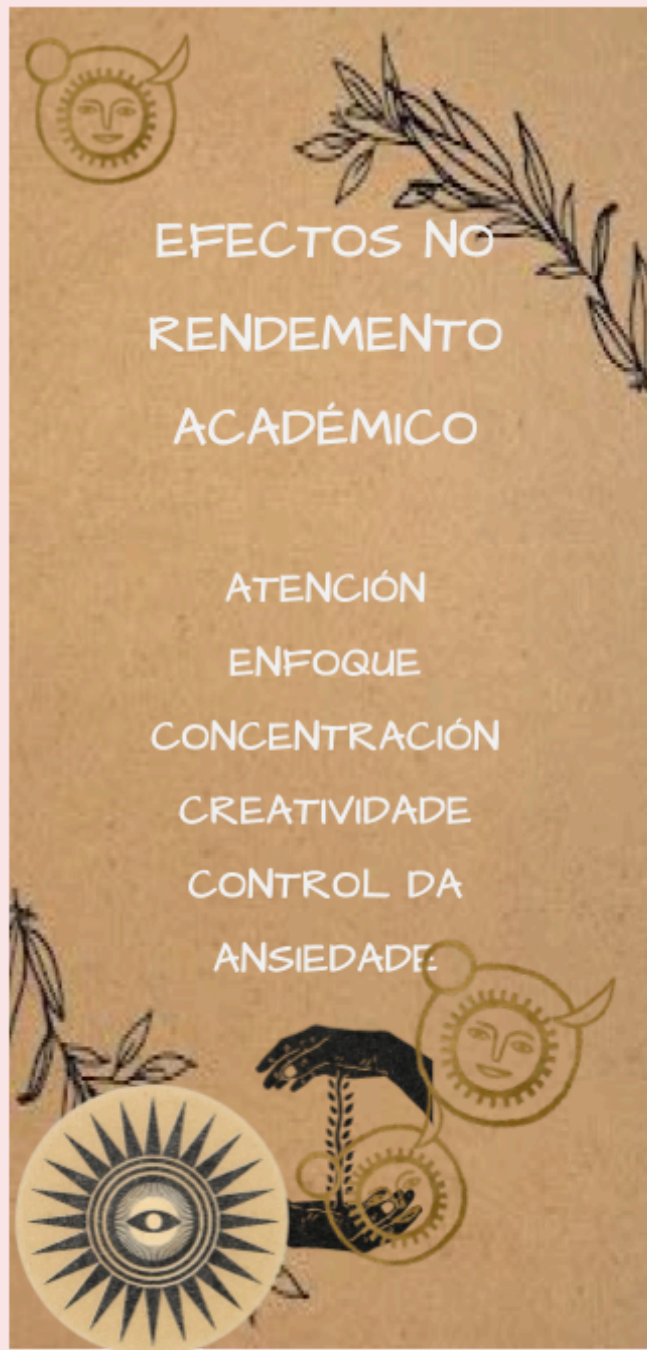


BENESTAR EMOCIONAL

CALMA
CONEXIÓN

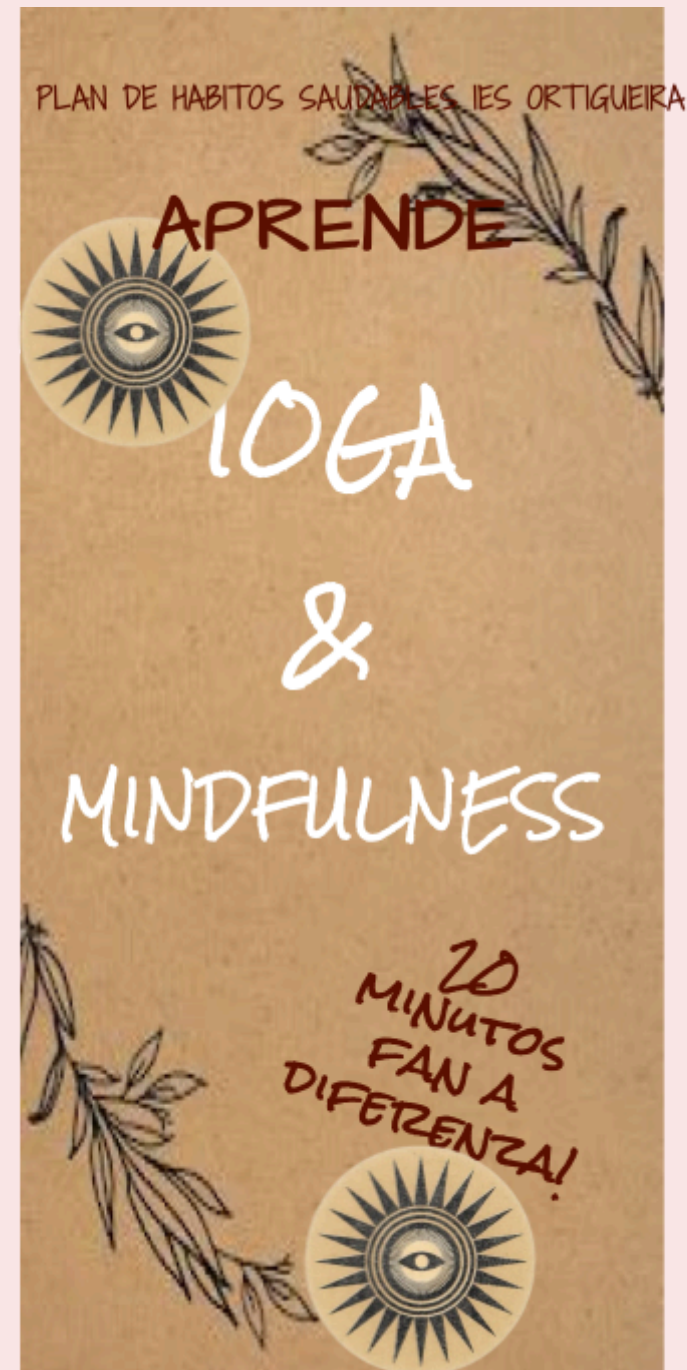
ÈMPATÍA
GESTIÓN DAS EMOCIONS
DIFÍCILES
AUTOESTIMA
AUTOCONTROL
HABILIDADES SOCIAIS



EFECTOS NO RENDIMENTO ACADÉMICO

ATENCIÓN
ENFOQUE
CONCENTRACIÓN
CREATIVIDADE
CONTROL DA ANSIEDADE

PLAN DE HABITOS SAUDABLES IES ORTIGUEIRA



APRENDE YOGA & MINDFULNESS

20 MINUTOS FAN A DIFERENZA!

EFECTOS SOBRE
O CORPO



SABÍAS QUÉ O IOGA

REDUCE A FRECUENCIA
CARDIACA E A PRESIÓN
ARTERIAL

MELLORA A
CAPACIDADE
RESPIRATORIA

MELLORA A POSTURA

MELLORA AS
DOLENCIAS DE ESPALDA
E ARTICULARES

AXUDA Á DIXESTIÓN

AXUDA A DURMIR
MELLOR

MELLORA A
COORDINACIÓN

MELLORA A
FLEXIBILIDADE.



QUÉ DI A NEUROCIENCIA



EFECTOS NO CEREBRO

AUMENTA A
NEURO-PLASTICIDADE
(MAIS CONEXIÓNS
NEURONAIS)

REDUCE OS NIVEIS DE
CORTISOL (RESPONSABLE
DO ESTRÉS)

AUMENTA A PRODUCCIÓN
DE SEROTONINA E
DOPAMINA (HORMONAS DA
FELICIDADE)

INCREMENTO DA
CORTEZA
FRONTAL (INVOLUCRADA
NA MEMORIA, EOUTRAS
FACULTADES COGNITIVAS)

SI ESTÁS INTERESADO EN
APRENDER ESTA DISCIPLINA



TEREMOS UNHA SESIÓN SEMANAL NO
TEMPO DE LECER

OS HORARIOS POÑERANSE NO
TABOEIRO DE ANUNCIOS

PODES APUNTARTE EN SECRETARIA
OU ASISTIR A UNHA SESIÓN DE PROBA