



## Programa “La UdG, una Universitat Saludable”

### 15' DE PAUSA SALUDABLE

En època d'exàmens, cuida't, comptem amb tu.

Aprèn a alleugerir la tensió acumulada pel nombre d'hores d'estudi i la pressió dels exàmens, amb exercicis d'estiraments i tècniques de relaxació.

*Activitat gratuïta  
i oberta a tothom*

Sessions de relaxació	Estiraments	Hora
28/05/19	30/05/19	18h
04/06/19	06/06/19	
11/06/19	13/06/19	

Lloc:

Vestíbul de la Biblioteca Montilivi

Activitat dirigida per:

**Roger Montsant** – Fisioterapeuta  
(sessions d'estiraments)

**Josep Freixa** – Psicòleg  
(sessions de relaxació)

## ESTIRAMENTS

Una mala postura o treballar massa temps davant l'ordinador, pot provocar molèsties cervicals. Estirar la zona afectada et pot ajudar a disminuir les molèsties, conèixer millor el teu cos i, en definitiva, a millorar el teu benestar.

Podeu veure alguns vídeos d'estiraments al següent enllaç:



## SESSIONS DE RELAXACIÓ

La relaxació és el nostre estat natural que ens proporciona un estat de descans profund alhora que regulem el nostre metabolisme, ritme cardíac i respiració. En aquest estat, alliberem les tensions que hem pogut acumular amb el temps, ja siguin musculars com psíquiques.

Podeu veure alguns vídeos de tècniques de relaxació al següent enllaç:



Organitza:

Servei d'Esports, Unitat de Compromís Social i Oficina de Salut Laboral

Col·labora:

Biblioteca de la UdG