



**WORLD  
PREM**  
ONE WORLD, ONE HEART

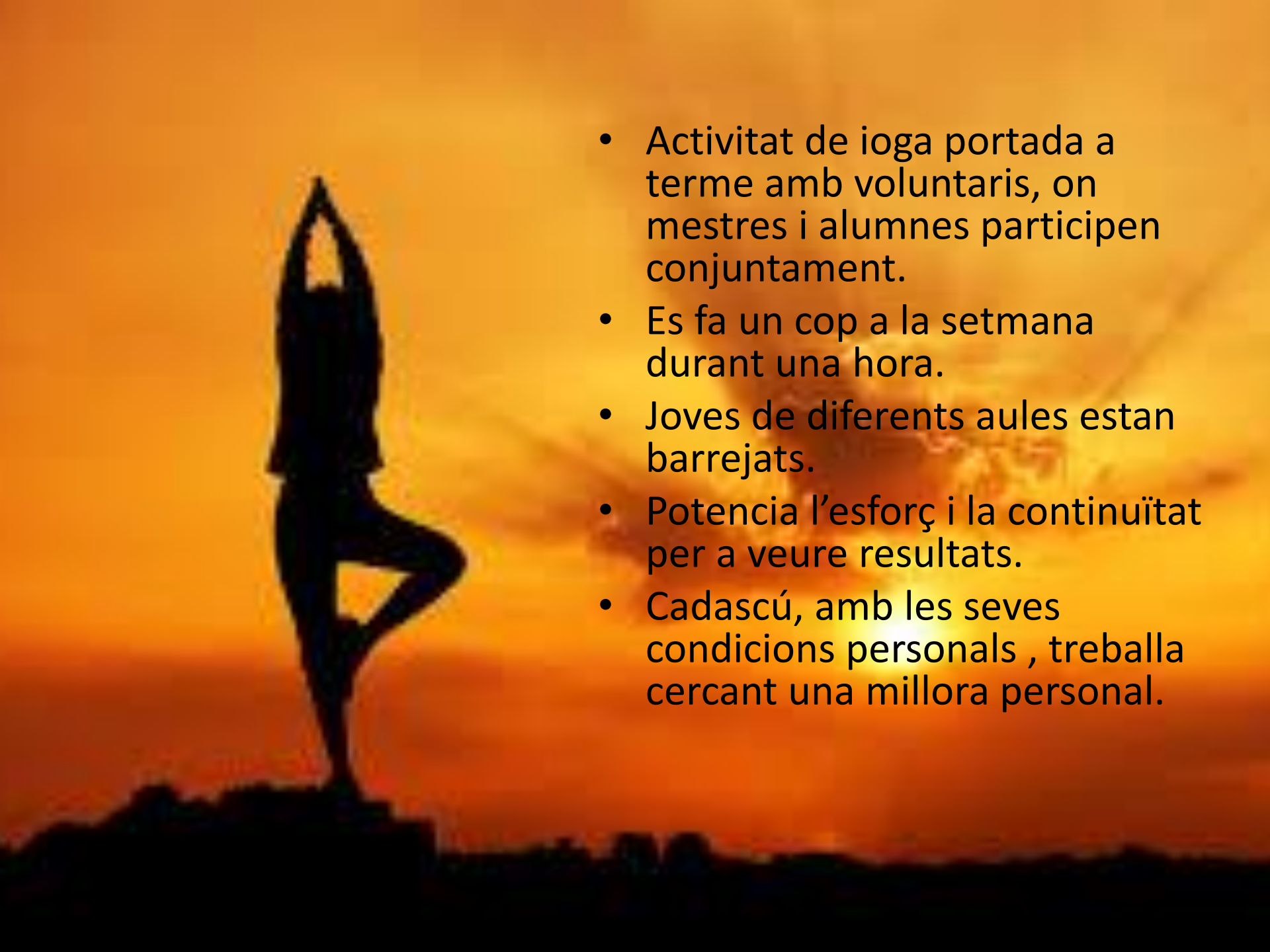
# YOGA

PARA PERSONAS SIN RECURSOS  
& EN EXCLUSIÓN SOCIAL



**WORLD  
PREM**  
ONE WORLD, ONE HEART





- Activitat de ioga portada a terme amb voluntaris, on mestres i alumnes participen conjuntament.
- Es fa un cop a la setmana durant una hora.
- Joves de diferents aules estan barrejats.
- Potencia l'esforç i la continuïtat per a veure resultats.
- Cadascú, amb les seves condicions personals , treballa cercant una millora personal.



# *Reflexions recollides de l'alumnat:*

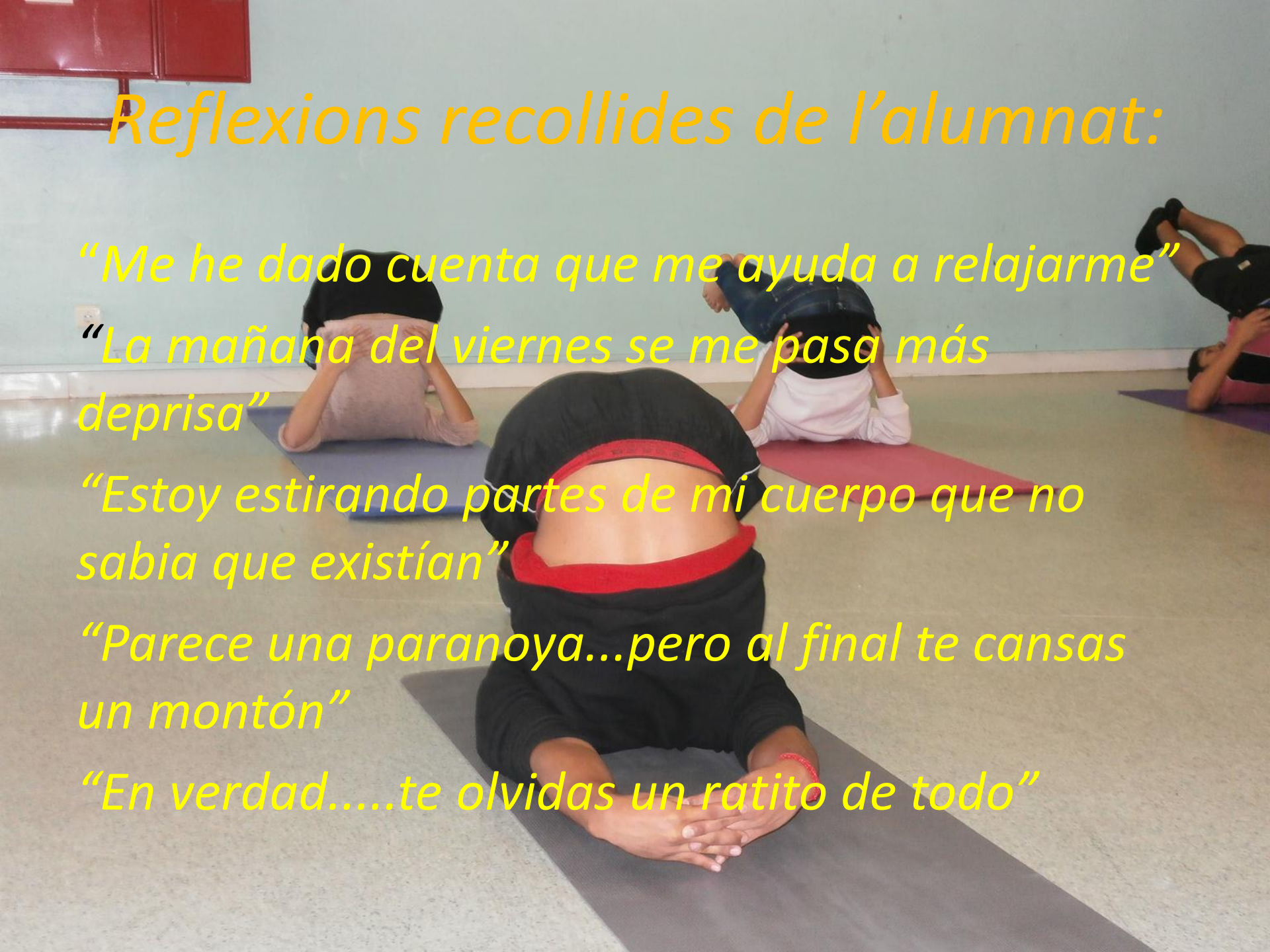
*"Me he dado cuenta que me ayuda a relajarme"*

*"La mañana del viernes se me pasa más deprisa"*

*"Estoy estirando partes de mi cuerpo que no sabia que existían"*

*"Parece una paranoia...pero al final te cansas un montón"*

*"En verdad....te olvidas un ratito de todo"*







*“L’Esport delega en el cos alguna de  
les virtuts més fortes de l’ànima”*

*Jean Giraudoux (1882-1944)*