

Tossa impulsa un projecte pioner i innovador que ofereix activitats gratuïtes de ioga a diferents col·lectius d'edats en diversos indrets de la població

La Selva | 15-09-2020 | 11:52



Ioga i salut

Durant els mesos de setembre i octubre d'enguany, l'Ajuntament de Tossa oferirà activitats gratuïtes adreçades a tota la ciutadania amb l'objectiu d'impulsar la pràctica del ioga entre la població.

Aquesta iniciativa forma part d'una estratègia municipal per a la millora de la salut de la gent de Tossa, que tindrà continuïtat amb altres accions. La intenció a mig termini és, també, posicionar Tossa com un indret on es promou activament el benestar a través de l'activitat física, i esdevenir un model de bona pràctica turística.

Des de l'Ajuntament es considera l'activitat física com la principal font de salut i, per aquest motiu, s'ha creat la regidoria d'Activitat Física i Salut amb l'ànim de portar a terme accions en aquest àmbit, tot i que el projecte de ioga per a tothom està treballat des de la transversalitat i el colideratge, ja que intervenen també les regidories d'Esports, Igualtat, Salut, Promoció Econòmica i Turisme.

L'alcaldeessa Imma Colom, metgessa de professió, destaca el moment en què s'inicia el projecte i afirma que "el context sanitari que ha originat la COVID-19, ha posat encara més en valor la importància de les accions que es puguin fer per enfortir el nostre sistema immune i una activitat física com el ioga ho és. Volem promoure la salut entre la població de Tossa".

Cal destacar que el nombre màxim de places serà en funció de les restriccions sanitàries que hi hagi en el moment de realitzar l'activitat i que cal pre-inscriure's a l'Oficina de Turisme (972340108).

Ioga per a tothom

S'ha escollit el ioga perquè representa una de les millors opcions per fer activitat física i aconseguir un retorn en benestar de forma immediata. El ioga treballa de forma holística la part física, mental i emocional. No és competitiu, es pot practicar a l'aire lliure i en la situació sanitària actual és una pràctica segura. La pràctica de ioga, a més, conté diferents accions com la meditació, el control de

respiració, la relaxació o la pràctica de postures o asanes.

Les activitats gratuïtes programades estan adreçades a diferents col·lectius i tindran lloc en diversos indrets aprofitant la bellesa natural de la vila, i respectant sempre les recomanacions de seguretat decretades per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física. Així, les activitats seran:

? Ioga per a adolescents: amb la idea de no només aportar els beneficis físics de la pràctica, sinó també com acció pedagògica de sensibilització entre persones joves amb els valors que aporta el ioga. El ioga representa una disciplina divertida i saludable, i ofereix un espai de socialització en un moment en què la majoria d'espais habituals se'ls estan tancant o restringint. Es faran sis classes fins el 23 d'octubre a la pista del Casal de Joves a les 18:00h.

? Ioga per a famílies: la pràctica del ioga en família, a més del benefici físic que aporta, ajuda a obrir nous canal de comunicació entre mares i/o pares i les seves filles o fills, millorant l'atenció i la gestió de les emocions. Es faran sis classes fins el 23 d'octubre a l'edifici La Nau a les 17:00h, però també hi haurà dues jornades (16 i 23 d'octubre) al pati de l'escola a les 19:00h.

? Ioga per persones majors de 65 anys: el ioga és una activitat física molt recomanable per a persones de la tercera edat pels seus beneficis, tant físics amb l'augment de la flexibilitat, la millora de l'equilibri i la respiració; com psicològics amb la millora de l'estat d'ànim, la concentració i la relaxació; i socials. Es faran sis classes fins el 24 d'octubre a la Plaça Sant Miquel a les 17:00h.

? Ioga i natura: a més del ioga a la Platja Gran, que ja s'ha portat a terme els diumenges del mes d'agost, hi haurà:

o Ioga i senderisme: pràctica guiada de ioga després d'una ruta a peu pel boscos de Tossa. Es farà el dissabte 17 d'octubre a partir de la sortida del sol i durarà 4 hores.

o 108 salutacions al sol a la platja, coincidint amb el canvi d'estació de l'estiu a la tardor. Es farà el dimarts 22 de setembre a la Platja Gran durant la sortida del sol i durarà 2 hores.

? Tallers de ioga:

o Ioga Nidra. Es farà el divendres 25 de setembre a l'edifici La Nau a les 18:00h.

o Yin Ioga. Es farà el dissabte 26 de setembre a la Plaça del Far a les 08:00h.

o Relaxació, respiració i meditació. Es farà el dissabte 03 d'octubre a l'edifici La Nau a les 10:00h.

o Ioga per l'esquena. Es farà el divendres 09 d'octubre a l'edifici La Nau a les 19:00h.

Les activitats s'acompanyaran de diferents accions de difusió del ioga, com l'enregistrament a Tossa d'un audiovisual per incentivar la pràctica de l'activitat física. També s'impartirà el divendres 02 d'octubre a les 19:00h. a l'edifici La Nau una xerrada a càrrec de la Dra. Cristina Pellicer i Sabadi, doctora especialista en medicina integrativa i impulsora del Mètode Vida Òptima, en la que explicarà la relació entre l'activitat física i el reforç del nostre sistema immune, encarregat de la protecció del cos davant l'atac del COVID-19. També es retransmetrà online.

Autor: Redacció