

## METODOLOGIA : Caminada Yin-Conscient

Les **Caminades Yin-Conscients a la Natura** fomenten l'activitat física i energètica a través de la Caminada i el Yin-ioga, i és accessible per a **Dones** de qualsevol edat i qualsevol condició física. Es crea espai grupal i amb xarxa de suport femení, amor i respecte, on les **Dones** podran gaudir a la Natura, compartir, expressar i escoltar. Rebran un acompanyament terapèutic holístic on poder experimentar i compartir-se en cercle amb altres **Dones** des del respecte, sense opinions ni judicis.

La **Caminada** s'inicia en un punt de trobada, on es donarà a les assistents una consigna en forma d'una frase per moure a la reflexió, i durarà uns 30 minuts. Tot el grup es dirigirà en silenci meditatiu, fins a l'espai on es realitzarà un **Cercle de Dones**. Aquest espai reunirà les condicions de no estar molt distant del punt de partida, ser còmode i tranquil, i garantir la privacitat de les participants. Aquesta variant, en fomentar la connexió amb la Natura, aporta també una major consciència de la ciclicitat femenina i contribueix a dotar a les trobades d'una energia i obertura addicionals.

Seguidament tornarem al punt de trobada on realitzarem una petita sessió de **Yin-ioga**. Aquesta disciplina estimula els teixits més profunds com els lligaments, les articulacions, els ossos i la fàscia (teixit que cobreix, sosté, protegeix i dona estructura a altres teixits i òrgans del cos: ossos, vísceres, nervis...), pel que ajuda a millorar l'elasticitat dels teixits i la mobilitat de les articulacions, generant beneficis energètics en tot el cos. Les postures són més baixes al terra, no hi ha molta demanda física i es poden sostenir amb accessoris (mantes, tovalloles, coixins...). És un estil de ioga lent i estàtic, on es mantenen les postures, de forma relaxada, durant un temps prolongat (entre 2 i 10 minuts), ajudant a que la nostra ment es calmi a la vegada que estimulem la nostra energia vital, fins a poder arribar a un estat que ens ajuda a tenir el cos i la ment preparats per a entrar en la meditació.



### BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA



Millora la salut total i el benestar



Millora el sentit de l'humor i redueix l'estrès i l'ansietat



Augmenta l'energia



Ajuda a dormir millor