

Espectacle de circ per Sant Joan



La Residència Adolfo Montañá va acollir el 20 de juny un espectacle de circ a càrrec del senyor David. Aquesta activitat va ser possible gràcies a la col·laboració de la Farmàcia Viñamata.

L'actuació es va dur a terme a la

sala d'estar de la residència, on van assistir un gran nombre de residents, familiars i professionals. El circ és una forma d'espectacle que està en constant evolució i és un lloc d'intercanvi d'idees i d'expressió de cultures diferents. És un fenomen expressiu que sobreviu a tots els temps. Aquest espectacle va comptar amb música, malabarisme, trucs de màgia i tot amb molt d'humor.

Una de les escenes que va sorprendre molt el públic. Va ser quan l'artista va començar a treure paper i més paper de la boca, semblava impossible que pogués sortir-ne tant! Les cares dels espectadors reflectien la sorpresa i van quedar tots bocabadats!

Un altre dels moments més divertits va ser quan la Sra. Maria es va oferir per sortir a l'escenari. El senyor David li va col·locar un casc on posteriorment va fer rodar tres

plats, tots alhora. I és clar, no s'havia de moure gens ni mica perquè no caiguessin! I ho va aconseguir!

Vam viure i compartir moments de rialles, sorpreses i humor. Moltes gràcies a totes les persones presents per fer-ho possible!

Annabel González
Educatore social



seguretat i salut laboral

loga, també a la feina

Integrar alguns exercicis de ioga a la teva jornada laboral t'ajudarà a fer pauses actives, alhora que et relaxaràs

No cal que sorprenguis els teus companys cantant "Om" en veu alta, però pots integrar alguns exercicis subtils al teu dia a dia, que et suposaran grans beneficis. En la nostra rutina diària passem moltes hores asseguts davant l'ordinador o microscopi, mantenint reunions o mirant la televisió. Tot això fa que anem relaxant la postura i perdent la consciència de la nostra musculatura. Ser conscients de la nostra postura, corregir-la i fer exercicis que contrarestin la tensió muscular (contrapostura) ens ajudarà a evitar molèsties, i si els practiquem de forma constant, podem evitar lesions.

Comencem amb uns exercicis molt senzills que ens aporta la pràctica del ioga i que fàcilment

podem incorporar al nostre dia a dia.

1. Obertura d'espatlles:

per contrarestar la postura cifòtica o de gep que adoptem quan fa molta estona que som davant de l'ordinador. Simplement hem de tirar el pit endavant mentre tirem enrere els braços. Respirem profundament.



2. Camell:

contrapostura que ens permetrà descarregar tensions d'espatlles i esquena. Hem de re-



colzar les mans a les vores del seient de la nostra cadira, per darrere nostre i treure el pit endavant. Respirem profundament.

3. Paschimottanasana:

potser l'exercici més agosarat que us proposem, però que estirarà tota la vostra musculatura paravertebral i isquis, alhora que calmarà el vostre sistema nerviós. Seient a la punta de la cadira estireu les cames, deixant-les recolzades a terra pel taló i mantenint puntes mirant amunt. Flexioneu-vos endavant i estireu els braços mirant de tocar-vos les soles de les sabates. Respireu profundament.



<https://www.yogaenmandiram.com/yoga-oficina-dolor-espalda>

Servei de prevenció i medi ambient