

# CURS COILL

## POSTURA VITAL I RELAXACIÓ.

### IOGA APLICAT A LA TASCA INFERMERA

Acreditat amb 4.2 crèdits. Consell Català de Formació Continuada de Professions Sanitàries



foto Shutterstock©para Sara Solans

#### OBJECTIUS

- Estudiar la fisiopatologia de l'estrès, així com els efectes curatius que es produeixen quan la persona es capaç de relaxar-se.
- Aprendre a utilitzar diferents tipus de tècniques de respiració i relaxació.
- Saber ensenyar aquestes tècniques de relaxació i respiració als pacients dins de la tasca assistencial: ambulatoria, domiciliària o hospitalària.
- Emprar les tècniques de ioga com a eina d'autocontrol mental i emocional.
- Experimentar com l'educació de la postura corporal millora l'estat d'ànim.
- Ensenyar a controlar l'ansietat i l'estrès generats en el pacient en l'aparició d'una malaltia, així com en les diferents intervencions mèdiques i en el període d'hospitalització.
- Identificar i reconduir les tensions generades a la tasca assistencial.[]

**Per a més informació:**  
[infermerialleida@lleida.org](mailto:infermerialleida@lleida.org)

#### Dirigit a:

Infermers/es interessats/des de qualsevol àmbit.

#### Professora:

Sara Solans

#### Durada:

34 hores.

#### Dates i horaris:

6, 16, 18, 23, 25 i 30 de setembre  
 2 i 7 d'octubre de 2013.  
 De 17.15h a 20.15h.

#### Lloc:

Centre de Teràpies Naturals de Lleida.  
 Alcalde Sol, 5.

**Places:** 25.

#### INSCRIPCIÓ I MATRÍCULA

- Col·legiades COILL 100 euros (Curs parcialment subvencionat pel COILL, es retornarà el 50% de la matrícula a totes aquelles persones que compleixen amb els criteris d'assistència, puntualitat i superin el curs). Ingrès al c.c.- 2100-0301-14-0200144499 (cal que hi consti nom i cognoms). Es retornarà el 80% de la matrícula a les col·legiades en situació d'atur.
- Persones no vinculades al COILL, preu únic de 150 euros. Ingrès al c.c.- 2100-0301-14-0200144499 (cal que hi consti nom i cognoms).

Es demana confirmació de l'assistència i efectuar l'ingrés de la matrícula de l'1 al 31 d'agost del 2013, bé per telèfon al 973 24 37 60 o bé per correu electrònic a:  
[infermerialleida@lleida.org](mailto:infermerialleida@lleida.org).