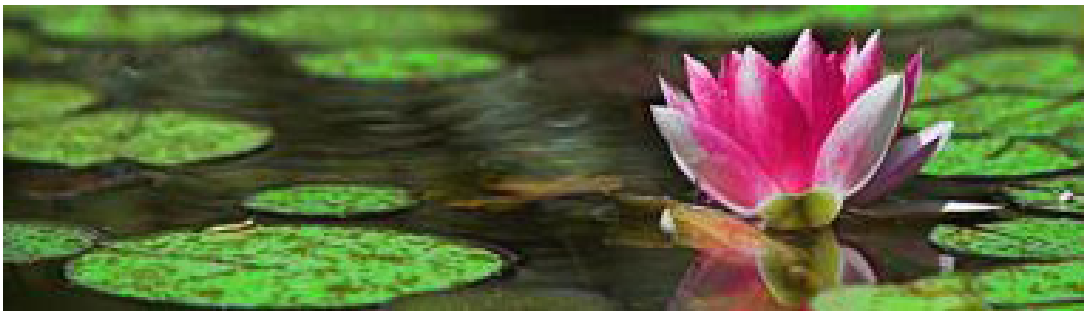


EL IOGA A L'EDUCACIÓ

Una estratègia per a l'aprenentatge



M. TERESA LLADÓ i ESCLUSA

Llicències d'estudis retribuïdes 2006/2007
Modalitat B1

1.- Introducció:

1.1 Antecedents del tema objecte del treball.

El ioga a l'educació és un corrent fundat a França l'any 1978 per Micheline Flak – Doctorada en Literatura Americana, Professora d'Anglès, Professora de ioga- i investigadora de l'aplicació de les tècniques del ioga a l'educació.

Actualment aquestes tècniques s'inclouen com a assignatures dins del programa de Formació docent de la Sorbonne, i s'aplica en uns 300 centres escolars.

El 1973, la professora Micheline Flak va realitzar en el "Collège Condorcet" de París, la primera experiència pràctica del ioga en una aula classe, per tal de millorar el rendiment escolar dels seus alumnes. Com a creadora d'aquest moviment per a la investigació del ioga a l'Educació (RYE) ha treballat des de fa més de dues dècades en la difusió d'aquesta tècnica, i compta amb la col·laboració de filials del RYE en diversos països d'Occident.

Aquest corrent s'ha estès per Europa. L'any 2000 es va fundar el RYE Internacional amb seu a Itàlia, país en el qual, actualment, aquestes tècniques formen part de l'ensenyament oficial. El RYE internacional organitza cursos de formació que reuneixen professors de diferents àrees, mestres, instructors de ioga, psicomotricistes, psicòlegs i altres professors vinculats a l'educació. Aquests seminaris internacionals es porten a terme a diferents llocs d'Europa.

A Amèrica del Sud, sobretot a Xile i a Urugai, també han anat incorporant durant les hores de classe, exercicis simples de relaxació i respiració, de tècniques per afrontar l'estrès, la manca de concentració i l'agressivitat a diferents nivells: preescolar, primària, secundària i ensenyaments postobligatoris.

1.2 Explicació del tema

Aquest projecte tracta de la utilització del ioga a l'educació com una estratègia per a l'aprenentatge.

A la disciplina del ioga, de ben antic, se li atribueix la capacitat de desenvolupar la consciència de la persona, de propiciar la confiança en un mateix, per estar en pau i receptiu envers els altres. Aquests aspectes faciliten el desenvolupament d'aptituds físiques i mentals que potencien la concentració i

l'atenció en l'aprenentatge, a la vegada que fomenten la pau, la tranquil·litat i l'harmonia.

Així doncs, el treball elaborat dóna estratègies per portar a terme un treball personal que ajudi a desenvolupar la capacitat de gestionar la pròpia energia, de desvetllar la consciència del seu "jo" tot i essent part integrant d'un grup. Iniciant així un aprenentatge de vida que integri el coneixement del propi cos i la manera de servir-se'n correctament.

1.3 Objectius i resultats proposats.

Aquest projecte ha desenvolupat un treball teòric i pràctic sobre la utilització del ioga en l'educació i ha assolit els objectius proposats prèviament, els quals són:

- ✚ Donar a conèixer una nova estratègia per afavorir i facilitar l'aprenentatge.
- ✚ Proporcionar al professorat un bagatge de tècniques i exercicis aplicables a la classe i que poden ajudar l'alumnat a diferents nivells:
 - a nivell del benestar personal (disminuir tensions, descansar...)
 - a nivell psicològic (exercicis d'equilibri, desenvolupament de la creativitat...)
 - a nivell fisiològic (millorar la respiració, fluïdesa...)
 - a nivell de relacions (exercicis de comunicació, de grups...)
 - a nivell creatiu (exercicis que requereixin l'imaginari, útils per a l'expressió...)
 - a nivell emocional (fer front a situacions difícils, conflictives...)
- ✚ Donar eines per assumir la necessitat de trencar amb el cicle viciós tensions-càstig-ressentiments recíprocs.
- ✚ Fer adonar de la implicació del cos i l'estat emocional sobre el procés d'aprenentatge.
- ✚ Plantejar la inclusió del moviment en les activitats d'aprenentatge.
- ✚ Programar activitats concretes que afavoreixin l'aprenentatge de les quatre competències de la llengua francesa: comprensió i expressió oral i escrita.
- ✚ Provocar canvis en les metodologies i a la vegada en les actituds personals del professorat.

2.- Treball dut a terme:

2.1 Disseny del pla de treball

- 1 Realització del treball d'investigació i recull d'informació sobre el tema
- 2 Redacció de la base teòrica sobre la filosofia del ioga i les seves característiques
- 3 Recull, elaboració i exposició d'exercicis de ioga, susceptibles de ser aplicats en qualsevol àrea d'aprenentatge.
- 4 Il·lustració gràfica dels exercicis
- 5 Elaboració d'una programació d'exercicis de ioga aplicats al currículum de llengua francesa a 3r d'ESO.
- 6 Recull de textos per a la relaxació en llengua francesa.
- 7 Disseny i elaboració d'una pàgina web per presentar i facilitar l'accés als materials proposats.

2.2 Metodologia emprada

La metodologia emprada per a l'elaboració del material que es proposa ha estat:

- Lectura de materials teòrics i pràctics sobre la matèria.
- Buidat dels materials interessants.
- Recull dels materials que ja havien estat utilitzats abans de presentar el projecte.
- Reelaboració dels materials.
- Pràctica dels materials.
- Assistència a cursos de formació. Continuïtat dels que ja s'havien començat.
- Elaboració dels dibuixos. Treball conjunt amb la persona que els ha dibuixat.
- Organització dels materials
- Treball sobre les TIC. Aprenentatge de la confecció de pàgines web, programa Dreamwever.

- Disseny de la pàgina web.
- Canvi de format dels materials de word a html
- Pràctica del ioga a classe, després de la incorporació al treball docent.

2.3 Descripció dels recursos utilitzats

Recursos materials:

- llibres, revistes, llapis, paper, ordinador, diners per a sufragar viatges a París per continuar la formació, inscripció als cursos i pagar el suport informàtic.

Recursos humans:

- persones que han col·laborat: il·lustradora dels exercicis, tècnic informàtic, professorat que ha llegit i revisat els exercicis proposats tant des del punt de vista del contingut com de la forma.

3.- Resultats obtinguts

3.1 Presentació dels materials elaborats:

S'ha realitzat la pàgina web <http://xtec.cat/~mllado/>, en la qual s'hi poden trobar els següents materials.

En cada apartat es dona la referència de l'índex i de la nomenclatura amb els quals és exposat a la web.

1 Reflexió sobre la tasca educativa i justificació de la utilització de tècniques com el ioga per millorar el procés d'aprenentatge i l'ambient en el marc educatiu:

1.- La tasca educativa

1.1. Un aprenentatge de qualitat

1.2. L'educació al segle XXI

1.3. Per què el ioga a l'educació?

2 Part teòrica: On s'exposa una base teòrica sobre el ioga per tal de poder entendre millor l'origen, les característiques i la incidència d'aquesta filosofia i la seva pràctica sobre les persones:

2.- Claus de ioga: Què és el ioga? Objectius i virtuts

2.1 Camins del ioga

2.1.1 *Karma* ioga

2.1.2 *Bhakti* ioga

2.1.3 *Jñāha* ioga

2.1.4 *Raja* ioga

2.1.4.1 *Ioga sutres*

2.1.4.2 *Kundalini* ioga

2.1.4.3 *Kriya* ioga

2.1.4.4 *Mantra* ioga

2.1.5 *Hatha* ioga

2.2.- La respiració

2.3 Anatomia energètica

2.3.1 Els *Nadis*

2.3.2 Els *Xacres. Els Tattwes*

2.3.2.1 Teoria

2.3.2.2 Simbologia

- 3** Part pràctica: Elaboració de 65 exercicis classificats segons l'escala de creixement personal (*Patanjali*), indicant els passos a seguir, els efectes i el moment favorable per portar-los a terme. Acompanyats de dibuixos.

3.- Practiquem: Introducció als exercicis pràctics

3.1 Exercicis preparatoris

3.2 Exercicis (*segons l'escala de Patanjali*)

3.2.1 *Yama*. Conviure

3.2.1.1 El mirall

3.2.1.2 Respirem plegats

3.2.1.3 La mòmia

3.2.1.4 Ballar com els indis i ballem les emocions

3.2.1.5 Sincronitzem la respiració

3.2.1.6 La respiració de l'amor

3.2.2 *Niyama*: Eliminen toxines i pensaments negatius

3.2.2.1 Fem neteja

3.2.2.2 El llenyataire

3.2.2.3 L'arquer

3.2.2.4 Flexió cap endavant. L'estruç

3.2.2.5 El lleó

3.2.2.6 Cap de vaca

3.2.2.7 La cigonya

3.2.2.8 El triangle o l'escaire

3.2.2.9 La frase-clau

3.2.2.10 *Kapalabhati* (crani brillant)

3.2.2.11 Estirament suau del coll

3.2.2.12 La mitja lluna

3.2.2.13 Toquem el cel i la terra

3.2.2.14 Sentim la força del ventre o plexe solar

3.2.2.15 Exercicis amb la llengua

3.2.3 *Asana*: Col·loquem-nos correctament

3.2.3.1 Posició dempeus correcta

3.2.3.2 La fletxa

3.2.3.3 La font

3.2.3.4 Estirament de les espatlles

3.2.3.5 Descubrim el pol terra: L'arbre.

3.2.3.6 Descubrim el centre de l'abdomen.

3.2.3.7 Descubrim el centre del cor. El canelobre egipci.

3.2.3.8 Descubrim l'origen: El pol cel.

3.2.3.9 Ajuntem tots els centre: L'arbre que creix.

3.2.3.10 Salutem la feina.

3.2.3.11 El guerrer

3.2.4 *Pranayama*: L'alè de la vida

3.2.4.1> Respiració conscient

3.2.4.2 > Respiració completa. Salutació a la divinitat

3.2.4.3 > Respiració refrescant

3.2.4.4> La respiració alternada

3.2.4.5> La respiració alternada: el triangle i altres formes

3.2.4.6> El vol de l'àliga

3.2.5 *Prathyahara*: La relaxació, font d'energia

3.2.5.1 Petita salutació al descans

3.2.5.2 Les abelles

3.2.5.3 Tanquem portes

3.2.5.4 Retraiem els sentits

3.2.5.5 Petites relaxacions

3.2.5.6 Relaxacions llargues. Textos

3.2.6 *Dharana*: Concentrem les forces com el làser

3.2.6.1 El vent que s'emporta els núvols

3.2.6.2 El punt i l'esfera

3.2.6.3 Mots encadenats

3.2.6.4 Joc d'escolta i de silenci

3.2.6.5 El cercle màgic

3.2.6.6. La flor

3.2.6.7 Sentir l'equilibri

3.2.6.8 Meditació del somriure

3.2.6.9 El ioga ocular

3.3.- Massatges

4 Programació específica de l'aplicació del ioga a l'aprenentatge de la llengua francesa a 3r d'ESO, aplicada al mètode "Energie" (*Ed. Santillana*)

4.- Du yoga dans la classe de langue française : une application dans l'apprentissage.

4.1. Introduction

4.2 La méthode et le niveau d'apprentissage

4.3 Exercices programmés

4.3.1 Module 1

4.3.2 Module 2

4.3.3 Module 3

4.3.4 Module 4

4.3.5 Module 5

4.3.6 Module 6

4.3.7 Des textes pour la relaxation

5 Exposició dels recursos emprats, de les fonts d'on s'han extret els diferents materials i d'un glossari que clarifica alguns conceptes.

5.- Recursos

5.1 Fonts i bibliografia

5.2 Formació

5.3 Glossari

3.2.- Guia didàctica per al professorat

Els apartats de materials didàctics per a aplicar a classe que es poden trobar a la web són:

A. apartat 3: Practiquem: Exercicis preparatoris

Exercicis (segons l'escala de *Patanjali*)

B. apartat 4: *Du yoga dans la classe de langue française*

A Respecte a l'apartat 3 "Practiquem", a continuació s'exposen algunes consideracions, incloses en el projecte, i que cal tenir presents a l'hora de passar a la pràctica.

Els exercicis que s'hi proposen:

- ✚ estan adreçats a l'alumnat de secundària obligatòria i postobligatòria;
- ✚ són susceptibles de ser aplicats a l'hora de començar, durant o al final de l'ensenyament/aprenentatge de qualsevol matèria;
- ✚ el professorat no requereix cap formació especial. No obstant, és convenient practicar prèviament l'exercici per poder-lo transmetre amb naturalitat;
- ✚ la realització de l'exercici ha de durar entre 5'-10'. Només en algun moment especial, com per exemple a l'hora de tutoria en el que es volgués fer un treball més profund, podria arribar a durar més estona;
- ✚ la majoria dels exercicis es poden fer seient o dempeus, en o al costat de la taula i la cadira. No és necessari modificar la disposició de l'aula. Tan sols en algun exercici de grup es proposa la posició en cercle i/o la seva realització en un espai ampli;
- ✚ en cadascun dels exercicis s'indiquen els efectes que produeix i el moment favorable per portar-lo a terme;
- ✚ el més important és treballar la "presència". Cal insistir que el treball consisteix més en aixecar un sol dit en *plena consciència*, que en fer un exercici complex de torsió o respiració pensant en qualsevol altra cosa

En cadascun dels exercicis s'indica:

- La posició inicial
- El desenvolupament de l'exercici amb concreció dels diferents passos a seguir
- Els vincles amb la tradició

- Efectes que pot produir
- El moment favorable per portar-lo a terme
- Consideracions (si cal)

Tots ells estan classificats segons l'escala de Patanjali, és a dir segons les etapes de creixement personal:

- 1 *Yama*: Conviure
- 2 *Niyama*: Eliminar toxines i pensaments negatius.
- 3 *Asana*: Col·loquem-nos correctament.
- 4 *Pranayama*: L'alè de la vida.
- 5 *Pratyahara*: La relaxació, font d'energia.
- 6 *Dharana*: Concentrem les nostres forces.

B Concernant les exercicis proposés dans le point n° 4 *Du yoga dans la classe de langue*, il faut dire, encore une fois, qu'il s'agit de rendre les techniques d'apprentissage plus efficaces.

À ce propos on tient à préciser que :

- ✚ il ne s'agit pas de surcharger les activités d'apprentissage, mais de faire en sorte que l'état psychologique de l'apprenant soit optimal pour que le déroulement du travail en classe puisse se faire dans les meilleures conditions physiques, psychiques et mentales possibles ;
- ✚ « vivre » l'apprentissage oblige à engager la totalité de l'être. L'esprit rationnel et analytique est sollicité aussi bien que l'état d'intuition réceptive. Ce qui souvent empêche les apprenants d'être plus performants et de profiter de toutes leurs capacités, ce sont les blocages inconscients, les suggestions négatives, les tensions, le stress...L'objectif de beaucoup d'exercices de yoga est justement de favoriser la circulation des énergies : ouverture de la cage thoracique, irrigation du cerveau..., tout comme de développer la pensée positive ;
- ✚ proposer de petits moments de détente avant de faire un travail de compréhension orale ou des exercices de déblocage pour préparer à une activité impliquant le mouvement du corps, peut renforcer la sensibilité créatrice, améliorer la sensibilité sociale, le travail en groupe, la mémorisation...

- ✚ par le biais des cinq « R », travaillés dans les exercices de yoga : **se relier, se recentrer, respirer, se redresser et se relaxer**, on fait appel à la « **présence** » de l'apprenant dans la classe et à sa participation active dans tout le processus ;
- ✚ la nécessité d'une « collaboration » entre les deux hémisphères cérébraux pour optimiser l'apprentissage est bien connue actuellement. Le yoga offre toute une gamme d'exercices en polarité droite/gauche qui harmonisent l'énergie cérébrale ;
- ✚ en général tous les exercices de yoga favorisent la prise de conscience du schéma corporel, ce qui aide l'apprenant à coordonner ses mouvements physiques et à se trouver bien dans sa peau ;
- ✚ on a trouvé dans la pratique du yoga des repères pour élaborer des stratégies qui permettent de progresser sur le plan cognitif, émotionnel et social. Trois aspects indispensables pour l'assimilation, l'appréhension et l'utilisation d'une langue étrangère.

Les exercices exposés sont en rapport avec les contenus linguistiques de la méthode « *Énergie 3, méthode de français* », éditée par Santillana (Madrid 2005)

Niveau : 3^{ème} d'ESO (Enseignement Secondaire Obligatoire)

Le choix de cette méthode n'obéit à aucun critère préalable. Les techniques de yoga pouvant être appliquées à tout autre manuel.

Sur le web les exercices sont présentés de la façon suivante :

Chaque exercice est exposé dans une fiche où figurent :

- Le module, le numéro de la leçon et les pages du livre de l'élève.
- Les prises de parole indiquées sur le livre de l'élève et le guide pédagogique.
- Le nom de/des exercice(s) proposé(s) et son classement dans l'échelle de *Patanjali*.
- Les objectifs visés du point de vue du yoga pour réussir dans la vie scolaire et personnelle.

- Les liens avec le programme linguistique proposé par la méthode (livre de texte, cahier d'exercices, guide de l'enseignant/e). Les énoncés des exercices et/ou des objectifs y sont reproduits textuellement.
- Le déroulement de l'exercice de yoga.
- Le moment favorable à son exécution.

Les exercices sont regroupés sous 6 modules, d'accord au classement proposé par le manuel indiqué ci-dessus.

3.3.- Material per a l'alumnat

Tot i que el material que proposa aquest projecte és per ser practicat en el treball a l'aula, no està pensat per a ser utilitzat directament per l'alumnat. És responsabilitat del professorat apropiar-se'l i fer-ne una estratègia d'aprenentatge.

Cal explicar a l'alumnat quins són els objectius d'un treball d'aquest tipus i fer-los adonar dels beneficis que aporta. En el projecte es donen pautes i consells que cal tenir en compte.

4.- Conclusions

El treball realitzat reforça el convenciment que el ioga dóna eines que ajuden a equilibrar l'energia, a focalitzar l'atenció, a afluixar les tensions físiques i mentals i a generar un ambient millor per treballar a la classe.

La integració del ioga en l'educació intenta centrar l'alumne/a en el seu potencial energètic amb la finalitat d'aconseguir un desenvolupament harmoniós.

Concretant, es podria dir que la pràctica de tècniques de ioga a l'aula ajuda a:

- Desvetllar la capacitat d'“ESCOLTA “ de:
 - les sensacions corporals, per tal de tenir la capacitat de relaxar-se i d'ajudar-se quan calgui.
 - les emocions i de l'estrès, tot aprenent a conduir-los.
- Desvetllar el gust d'aprendre.
- Aprendre a relaxar-se en el doble sentit d'aconseguir la calma i de “relligar-se” al propi eix, aprenent a estar present, arrelat al moment. Aquests

aspectes faciliten una millor concentració i una manera de funcionar més eficaç, sense malgastar les energies. Això contribueix a una vida més tranquil·la i harmoniosa per a la persona i per als qui l'envolten.

- Obtenir l'equilibri que permet a l'alumnat hiperactiu de dirigir i canalitzar la seva energia i, als més tímids, procurar-los seguretat i obertura envers l'exterior.

Caldria afegir que més enllà de millorar la realitat de l'aula, el que es persegueix primordialment és la salut de les properes generacions.

5.- Bibliografia comentada.

5.1 Bibliografia utilitzada per a la part teòrica:

- Hernández, Danilo (Swami Digambarananda Saraswati), Claves del Yoga, La liebre de Marzo (Barcelona, abril 2006, 7^a edició)
- Coulon, Jacques de, Éveil et harmonie de la personnalité, culture physique et psychique par la méthode arc-en-ciel, Chiron-Sports-Diffusion (Paris, avril 1977)
- Swami Satyananda Sarasvati, Propos sur la liberté, commentaires des yoga-sutras de Patanjali, Éditions Satyanandashram (Paris, 1998, 3^a edició)
- Les revistes de **L'YX** (*le journal du RYE*) del núm. 1 a l'11 (publicació anual des de 1998)

5.1.2 Llicències referides:

- N'Eugènia de Pagès i Bergés "La ment *Zapping*" (llicència d'estudis curs: 2000-2001)
- Lluís López González "Tècniques de relaxació vivencial aplicades a l'aula" (llicència d'estudis (2002-2003)

5.2 Bibliografia utilitzada per a la part pràctica:

- Flak, Micheline et Coulon, Jacques de Coulon, Des enfants qui réussissent . Le yoga dans l'éducation, Éditions Desclée de Brouwer (Paris, 1985)
Versió en castellà: Niños que triunfan. El yoga en la escuela, Ed. 4 vientos
- Choque, Jacques, Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents, Éditions Albin Michel (Paris, 1987)
- Zebroff, Kareen et Peter, Yoga pour enfants, Flammarion (1976)
- Swami Satyananda Saraswati, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Éditions Satyanandashram, Paris
- Giammarinaro, Martine et Lamure, Dominique, Yogito, un yoga pour l'enfant, Les éditions de l'homme (2005)
- Lark, Liz, Yoga pour les enfants, Éditions Le Courrier du Livre (Paris, 2003)
- Swami Satyananda, Yoga Nidra, Éditions Satyanandashram (Paris, 1980 1^a edició)
- Khane, Geneviève et Babacar, Le yoga de la verticalité. Pédagogie et Pratique du Yoga des Pharaons, Institut International de Yoga
- Les revistes de **L'YX** (*le journal du RYE*) del núm. 1 a l'11 (publicació anual des de 1998)
- Saracibar, Pastor, Martín, Butzbach, Fache, Nuñez, Énergie 3 ESO, méthode de français, Santillana (Madrid, 2005) (livre de l'élève, cahier d'exercices et ressources pour le professeur)

5.3.- Altres recursos

5.3.1 Materials per als textos de relaxació:

a) CD:

- Manent, Geneviève et Grossi, Pascale, 5 Relaxations vers la confiance et l'estime de soi, Éditions Le souffle d'Or
- Manent, Geneviève et Grossi, Pascale, Être confiant au quotidien. Relaxations guidées pour adultes.

b) >Llibres:

- Müller, Else, Inseln der Ruhe (Plages de détente). Traducció de Monique Le Graf
- Giammarinaro, Martine et Lamure, Dominique, Yogito, un yoga pour l'enfant, Les éditions de l'homme (2005)

5.3.2 Imatges:

Nenúfar: blog.eitb.com/eguraldiblog/media/image_1785_large

Xacres: www.magiadourada.com.br/chacras3.gif,
www.ananda.cl/chacras/chakras.jpg

Nadis : www.yourreturn.org/Articles/Images/Nadis.jpg

Núvols: sociedadpajaril.net/aurora/wp-images/EI%20caz...

Oasis: jeffreykbedrick.com/thumbnails/oasis.jpg

Oasis 2 : artfiles.art.com/images/-/Yellow-Sorsdahl-Pha...

Om: goodwolve.blogs.com/amuck/images/omd1.gif

* Els dibuixos dels exercicis han estat realitzats per: Montserrat Nadal Ardenuy

5.4 Altra bibliografia sobre el tema:

- Swami Vivekananda, Les yogas pratiques, col. Spiritualités vivantes, ÉditionsAlbin Michel (2005)
- Rossner Ph.D., Marilyn, Yoga, un nouvel espoir pour les enfants en détresse, Éditrice Louise Courteau (Saint-Zénon-Canada 1995)
- Osho, El libro del niño. Una visión de la educación infantil, Ed. Grijalbo

6.- Formació

6.1 El ioga a l'educació

La formació en ioga aplicat a l'educació es pot portar a terme a:

- R.Y.E. (Recherche sur le yoga dans l'Education) »
11, Cité de Treviso 75009 Paris rye@free.fr / www.rye.free.fr

aquesta associació forma ensenyants i educadors/ores en tècniques de ioga a l'escola.

Actualment el R.Y.E. ha iniciat aquesta formació: "Formación en técnicas de yoga en la escuela" a Barcelona.

Organitza: www.kedarsatyananda.com/mail@kedarsatyananda.com

- « Association Se Rel-axer », Millau (France)
www.serelaxer.net/

Patricia Bayard organitza estades de formació en el camp del ioga i de la relaxació per a nens (en francès).

- Ecole Relaxation Spécialisée Enfants & Ados
<http://news.manent.tk/>

organitza cursos de formació sobre la relaxació especialitzada en nens i adolescents. En la seva web es troben informacions sobre materials i cursos que s'imparteixen en diferents llocs de França.

- Pla de formació del professorat: cursos d'estiu "El ioga a l'escola".
Formadora: Lídia Serra, contacte: lserra13@xtec.cat
- UAB, l'Escola de Doctorat i de Formació Continuada

organitza cursos d'"Aplicació de tècniques de relaxació a l'ensenyament" dins dels seus plans de formació.

6.2 Pràctica de ioga

Nidra, centre de ioga, escola de salut

c/ Foneria, 3, 2n, 2a, 08241 Manresa tel. 685.905.