Universitat de Lleida
Vicerectorat d'Estudiantat
i Vida Universitaria

Espai de Benestar i Acompanyament a l'Estudiantat

Consciència corporal, expressió i benestar

Un espai de la Universitat per cuidar-te, expressar-te i reconnectar amb tu mateix/a.

Aquesta activitat grupal i gratuïta ofereix a l'estudiantat un espai d'escolta, expressió i connexió amb el propi cos, com a recurs complementari als serveis de suport i atenció psicològica de la Universitat.

A través de **la respiració, la consciència corporal, la veu, el moviment i l'art** es proposa explorar la relació entre ment, cos i veu, afavorint un espai de pausa i d'atenció a les pròpies sensacions, emocions i formes d'expressió.

Què treballarem?

- **Respiració:** exercicis orientats a afavorir la calma i la presència en el moment.
- **Consciència corporal:** exploració de les sensacions corporals i de la relació amb el propi cos.
- **Moviment i expressió:** moviment conscient com a via d'exploració i comunicació.
- **Veu:** recursos per expressar, comunicar i donar forma a allò que sentim.
- **Art i creativitat:** activitats que permetin explorar altres formes d'expressió i connexió amb un mateix/a.

A qui s'adreça?

Activitat adreçada a **estudiants que volen incorporar una eina complementària per continuar cuidant el seu benestar**.

No cal tenir experiència prèvia en cap de les activitats proposades. L'objectiu és oferir un espai accessible, respectuós i segur, on cada persona pugui participar des del seu propi ritme i possibilitats.

Formadora:

A càrrec de la Marta Rosell, professora de consciència corporal.

Calendari i horari:

Dilluns, de 17.30 a 19.00 h. Del 26 d'octubre al 21 de desembre de 2026.

Lloc:

Àgora FEPTS – Campus de Cappont

Places:

20 (nombre mínim de persones inscrites per a dur a terme l'activitat : 10). Cas que es superi el nombre de places que s'ofereixen, les estudiants que no han estat admesos s'incorporaran a una llista d'espera.

Inscripcions: **Espai de Benestar i Acompanyament a l'Estudiantat: Omplir formulari**

Més informació : vev.secretaria@udl.cat

Adjuntoria en Benestar i Salut