

PROGRAMA

OM

DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



OM MATÍ

Calma, Presència i Focus



OM TARDA

Aturar-se i Recarregar



OM NIT

Integració i Descans



OM BAIXAR EL RITME

Per adults i Adolescents

EXTRA

Creació del programa i

Mètode :

M^a Eulàlia Jaumandreu
(Lali Jasjeev Kaur)

639.934.623

@iogaibolstibetans

Penedés/Garraf



www.lalijasjeevkaur.com

Gravació i producció .

Videomaker Conscient:

Salvador Bretones

 [salvador_rivas_artvisual](https://www.instagram.com/salvador_rivas_artvisual)

PROGRAMA OM DE BENESTAR©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



PRÒLEG

Vivim en un món que va massa ràpid. Un món que ens empeny constantment cap enfora, cap a fer més, pensar més, rendir més, sovint sense donar-nos espais per aturar-nos i escoltar què ens passa per dins. En aquest context, la calma s'ha convertit gairebé en un luxe, i l'atenció, en un bé escàs.

Fa més de vint anys que practico ioga, i si alguna cosa tinc clara és que tant de bo m'ho haguessin ensenyat quan era petita, a l'escola. Hauria après abans a respirar, a habitar el meu cos, a gestionar el soroll mental i emocional que tots portem a dins. El ioga m'ha acompanyat al llarg dels anys com una eina senzilla però profundament transformadora: m'ha ajudat a trobar claredat mental, focus i serenor enmig del ritme accelerat del dia a dia.

És precisament per això que avui el practico a les aules, amb adolescents. Perquè des de les escoles observem una mancança evident d'atenció, una dificultat creixent per concentrar-se, per estar presents, per regular les emocions. No es tracta de fer més, sinó de parar per carregar-nos. De crear petits espais de pausa que permetin tornar a l'equilibri.

Quan un alumne aprèn a connectar amb la seva respiració, també aprèn a connectar amb ell mateix. I des d'aquí, tot aprenentatge és possible.

A través de la respiració conscient i la visualització, el ioga ofereix una via ràpida i efectiva per tornar a la calma. En pocs minuts, els beneficis ja són perceptibles: la ment s'aclareix, el cos es relaxa, l'atenció es reorganitza. No calen grans discursos ni llargues sessions; només la voluntat d'aturar-se i respirar.

Gràcies, Lali, per confiar en mi i donar-me l'oportunitat d'escriure el pròleg d'aquest PROGRAMA D'AUTOCURA . Ho faig amb gratitud i admiració per tot el que transmetes. Gràcies per la teva saviesa i per compartir-la amb tanta generositat. Per transmetre'ns una passió que va molt més enllà del ioga i que es converteix en una manera de viure. Gràcies per acompanyar-nos amb sensibilitat i presència, per ajudar-nos a créixer, a escoltar-nos i a cuidar-nos millor amb amor i profund respecte.

OLGA CID COINES

Psicòloga clínica. Num Col.legiada 13084

Col.legi Divina Providència

Vilanova i La Geltrú



PROGRAMA OM DE BENESTAR©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



JUSTIFICACIÓ

Desde fa 20 anys estic vinculada al món educatiu, treballant al costat d'escoles i professionals de l'ensenyament. Comparteixo espais, inquietuds, il·lusions... però també he estat testimoni del cansament acumulat, de la pressió constant i de l'esgotament silenciosos que sovint acompanya la vocació docent.

Amb el temps he comprès que, per transformar l'educació també cal cuidar profundament les persones que la fan possible.

El Programa OM de Benestar per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament neix d'un recorregut compartit, d'un aprenentatge constant i d'una profunda voluntat de contribuir al benestar i a millorar la qualitat de vida dels professionals de l'educació, oferint eines pràctiques, accessibles i efectives per gestionar l'estrès i recuperar el benestar físic i emocional.

Els professionals de l'àmbit educatiu desenvolupen la seva tasca en entorns d'alta exigència emocional, responsabilitat constant i ritmes intensos de treball. Aquesta realitat genera estrès sostingut, fatiga física i mental, desmotivació i, en casos prolongats, esgotament professional (burnout). La cura del benestar docent és un element clau per garantir entorns educatius saludables i sostenibles. Cuidar els professionals de l'educació no és només una acció preventiva, sinó una inversió directa en la qualitat pedagògica i en el clima del centre.

A diferència d'altres intervencions puntuals o externes, el Programa OM de Benestar posa el focus en l'autocura diària del docent, facilitant recursos concrets que es poden aplicar de manera autònoma dins la seva rutina.

El Programa OM no substitueix altres serveis o intervencions externes, sinó que els complementa aportant una eina concreta i sostenible en el temps. capacita el propi professional per cuidar-se, autoregular-se

“Del suport extern puntual... a l'autocura integrada cada dia, amb acompanyament quan ho necessitis.”



PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



DESCRPCIÓ

Hi ha una realitat que molts professionals de l'educació comparteixen... però que sovint queda en silenci:

Cansament acumulat, estrès constant, soroll mental, dolors i tensió física, manca d'espais per respirar i reconnectar.

Quan qui educa no està bé, això no només afecta la seva salut... també impacta directament en l'ambient, en l'energia de l'aula i en els alumnes.

El Programa OM de Benestar està creat perquè, enmig del ritme diari, puguis trobar espais reals de calma, presència i equilibri.

El Programa Om de Benestar en format digital, és un pack de 4 vídeos amb pràctiques guiades

Om Matí, Om Tarda, Om Nit i Om Baixar el Ritme, que t'acompanyen al llarg del dia, adaptant-se a tu i al teu moment.

El programa està dissenyat perquè puguis utilitzar-lo de manera flexible, repetint les pràctiques segons les teves necessitats i incorporant-les progressivament com a rituals quotidians de benestar.

Un sistema simple, aplicable i pensat per acompanyar-te cada dia.

El Programa OM no és un recurs puntual.

És una manera diferent de cuidar-te per poder sostenir, amb més qualitat, tot el que dones cada dia.



Cuidar qui educa és transformar també el que passa a l'aula.

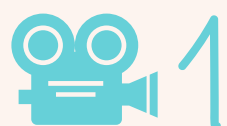


PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



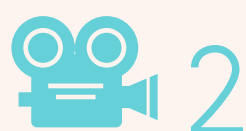
OM MATÍ Calma, Presència i Focus



Pràctiques d'activació conscient per iniciar la jornada amb energia equilibrada. Moviments suaus de loga, Respiració revitalitzant i d'enfocament mental. Meditació per reduir l'estrés i calmar la ment. Teràpia de So amb Bols Tibetans i Bols de Quars per la reducció de la fatiga mental.



OM TARDA Aturar-se, Recarregar i Recentrar



Un espai per aturar el ritme del dia, deixar anar l'estrés, recentrar-te i recarregar-te per continuar. Proposta de regulació i alliberament de tensions acumulades. Inclou estiraments conscients, tècniques de respiració calmant i harmonització amb teràpia de so.



OM NIT Integració i Descans Conscient



Un espai per tancar el dia i facilitar la desconexió mental i emocional, alliberant tensions acumulades i preparar el cos i la ment per la relaxació profunda i el descans nocturn. Incorpora respiració lenta, meditació guiada i teràpia de so per facilitar el son reparador.



OM BAIXAR EL RITME Per adults i Adolescents

Vídeo EXTRA



2 pràctiques guiades clau, pensades per moments de saturació, per ajudar-te a baixar revolucions, reconnectar i trobar calma en pocs minuts:

Escàner Corporal guiat i amb Sonoteràpia + Viatge Sonor amb Bols Tibetans i Bols de Quars.

Ideal tant per a PROFESSIONALS ADULTS com PER ADOLESCENTS, fet que el converteix en una eina molt valuosa també per portar a l'aula.

“Un recurs especialment útil en dies de més càrrega o moments de desbordament.”



PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



OBJECTIUS

➤ OBJECTIUS GENERALS

Promoure el benestar físic, mental i emocional dels professionals de l'àmbit educatiu mitjançant la implementació d'eines pràctiques de IOGA, MEDITACIÓ, RESPIRACIÓ, MINDFULNESS i TERÀPIA DE SO aplicables de regulació de l'estrès, amb la finalitat de prevenir l'esgotament professional i afavorir un exercici docent més equilibrat, conscient i sostenible en el temps.

➤ OBJECTIUS ESPECÍFICS

Prevenir situacions d'esgotament

Oferir recursos pràctics que permetin reduir la sobrecàrrega física i emocional associada a la tasca docent.

Fomentar l'autoconsciència corporal i emocional

Desenvolupar la capacitat d'identificar els propis estats físics i emocionals com a pas previ a la regulació conscient, potenciant una major connexió cos-ment.

Incorporar tècniques de respiració, moviment conscient i relaxació en la rutina diària

Facilitar pràctiques breus i aplicables que puguin integrar-se de manera realista dins de la jornada laboral o en l'àmbit personal, promovent hàbits saludables sostinguts.

Millorar la qualitat del descans i la recuperació emocional

Proporcionar estratègies específiques per afavorir la desconexió mental i la relaxació profunda, contribuint a un son més reparador i a una millor capacitat de recuperació.

Afavorir la regulació del sistema nerviós en situacions d'alta exigència

Dotar el professorat d'eines per gestionar moments de tensió o conflicte amb més serenitat, millorant la resposta emocional i la presa de decisions.

Contribuir a la millora del clima educatiu i laboral del centre

Potenciar un entorn més saludable, equilibrat i cooperatiu a través del benestar individual dels professionals, amb impacte positiu en la convivència i el procés d'ensenyament-aprenentatge.



PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



METODOLOGÍA

El Programa OM de Benestar es fonamenta en el Mètode Ioga, Meditació, Respiració i Teràpia de So de Lali Jasjeev Kaur, un enfocament integral que treballa de manera coordinada el cos, la respiració i l'estat emocional com a eixos essencials per a la regulació del benestar.

Aquest mètode integra:

- ***Moviment conscient adaptat a tots els nivells***
Pràctiques de ioga suau i mobilitat conscient orientades a alliberar tensions físiques acumulades, millorar la postura i afavorir la connexió cos-ment. Els exercicis estan adaptats perquè puguin ser realitzats per qualsevol persona, independentment de la seva edat o condició física, i poden aplicar-se tant en espais amplis com en entorns reduïts (aula, despatx o domicili).
- ***Tècniques específiques de Respiració i Meditació per regular el sistema nerviós***
La respiració es treballa com a eina central de regulació emocional. Mitjançant tècniques concretes de respiració conscient i de Meditació es facilita l'activació del sistema nerviós parasimpàtic, afavorint estats de calma, claredat mental i estabilitat emocional. Aquest entrenament permet reduir la reactivitat davant situacions d'estrès i millorar la capacitat de resposta conscient.
- ***Teràpia de so per afavorir la relaxació i l'harmonització emocional***
La incorporació de la teràpia de so utilitza vibracions i freqüències específiques amb l'objectiu d'induir estats de relaxació profunda. El so actua com a element facilitador de la desconexió mental, ajudant a reduir la fatiga emocional i a promoure una sensació d'equilibri intern. Aquesta pràctica complementa el moviment i la respiració, potenciant-ne els efectes.
- ***Pràctiques breus, aplicables i realistes dins del context educatiu***
Les propostes estan dissenyades per adaptar-se a la realitat del professorat, amb exercicis de curta durada que poden integrar-se fàcilment en la rutina diària. Aquesta accessibilitat afavoreix la continuïtat i la consolidació d'hàbits saludables.

PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



FONAMENTACIÓ CIENTÍFICA

El **Programa OM de Benestar** s'emmarca dins les línies de promoció de la salut mental i prevenció de l'estrès laboral recomanades per organismes internacionals com l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)**, que reconeix l'estrès laboral com un factor de risc significatiu per a la salut física i psicològica, especialment en professions d'alta demanda emocional com la docència.

Diverses línies de recerca en neurociència, psicologia i medicina ment-cos donen suport als pilars metodològics del programa:

➤ **Regulació del sistema nerviós i respiració conscient**

La respiració lenta i controlada ha estat associada amb:
Activació del sistema nerviós parasimpàtic (Porges, 2011 – Teoria Polivagal).

Millora de la variabilitat de la freqüència cardíaca (VFC), indicador de flexibilitat fisiològica i regulació emocional (Shaffer & Ginsberg, 2017).
Reducció dels nivells de cortisol i millora de la resposta a l'estrès (Jerath et al., 2015).

La VFC elevada s'associa amb major capacitat d'adaptació emocional, millor regulació cognitiva i menor vulnerabilitat a l'estrès crònic, aspectes especialment rellevants en entorns educatius.

➤ **Ioga i reducció de l'estrès**

Metaanàlisis recents indiquen que la pràctica regular de IOGA:

Redueix símptomes d'ansietat i estrès (Cramer et al., 2018).

Millora la funció executiva i la concentració.

Disminueix els marcadors inflamatoris associats a l'estrès crònic.

Afavoreix la consciència corporal (interocepció), vinculada a una millor autoregulació emocional.

Aquestes millores tenen impacte directe en professions amb elevada càrrega emocional i cognitiva.





FONAMENTACIÓ CIENTÍFICA

➤ **Meditació i Neuroplasticitat**

Estudis en neuroimatge han mostrat que la meditació regular produeix: Canvis funcionals i estructurals en àrees com l'escorça prefrontal (regulació executiva) i l'amígdala (resposta emocional) (Hölzel et al., 2011).

Disminució de la reactivitat emocional.

Millora de l'atenció sostinguda i la memòria de treball.

La pràctica continuada afavoreix processos de **neuroplasticitat**, reforçant circuits associats a la resiliència i la gestió emocional.

➤ **Beneficis de la Teràpia de So (Bols Tibetans i Bols de Quars)**

La teràpia de so amb bols tibetans i bols de quars es basa en l'emissió de vibracions i freqüències harmòniques que generen un estímul sensorial profund.

Tot i que és un àmbit en creixement dins la recerca científica, estudis preliminars indiquen que les intervencions amb so vibracional .:

Indueixen a estats de relaxació profunda, associats a una disminució de la freqüència cardíaca i respiratòria.

Redueixen la tensió física i mental percebuda.

Afavoreixen estats meditatis, facilitant l'atenció plena i la desconnexió del pensament rumiatiu.

Milloren l'estat d'ànim i el benestar subjectiu.

Contribueixen a la reducció de la fatiga emocional.





IMPACTE EN LA REALITAT DOCENT

En el context educatiu, aquests efectes poden traduir-se en:

- Major capacitat de gestió de situacions complexes a l'aula
- – Millora del clima relacional amb alumnat i equips docents
- – Reducció del risc d'esgotament professional
- – Increment de la satisfacció laboral i del compromís professional
- – Augment de la capacitat d'atenció, presència i escolta activa
- – Millora en la regulació emocional davant situacions d'estrès o conflicte
- – Major claredat en la presa de decisions pedagògiques
- – Disminució de la reactivitat i augment de respostes més conscients
- – Afavoriment d'un entorn d'aula més segur, respectuós i contenidor
- – Millora de la convivència i de la gestió de conflictes
- – Increment del benestar general dins del centre educatiu
- – Major capacitat de sostenir el ritme professional amb equilibri
- – Prevenció de l'estrès crònic i de la fatiga emocional
- – Impacte positiu en la motivació i en la qualitat de la pràctica docent

Dimensió cognitiva: increment de l'atenció, la claredat mental i la capacitat de presa de decisions.

Dimensió emocional: regulació de l'estrès, disminució de la reactivitat i millora de l'equilibri emocional.

Dimensió física: reducció de tensions, millora postural i prevenció de la fatiga corporal.



PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament



SOBRE MI

Soc M^a Eulàlia Jaumandreu i Charles (Lali Jasjeev Kaur)
Terapeuta certificada professional . En el meu camí de consciència i benestar , soc experta en l'àmbit educatiu amb una trajectòria de 20 anys centrada en l'acompanyament emocional i la cura de les persones en entorns educatius.

Vaig ser pionera a Vilanova i la Geltrú en portar el IOGA A LES ESCOLES i Eines de loga a l'Aula, introduint pràctiques de consciència corporal i benestar dins el dia a dia educatiu, tant per alumnes com per mestres.

Estic formada i titulada professionalment en ioga, meditació guiada, teràpia de so, mindfulness, tècniques de respiració i ioga a l'escola, amb un enfocament integral orientat al benestar físic, mental i emocional.

Aquesta trajectòria m'ha permès crear el meu propi Mètode , utilitzant totes les "eines" que estàn a les meves mans , comprenent profundament les necessitats del professorat i de l'alumnat, així com la importància d'integrar eines reals de regulació i autocura dins la quotidianitat.

El Programa OM de Benestar neix d'aquesta experiència i d'aquesta mirada: oferir un mètode pràctic, proper i sostenible per cuidar qui educa.



Creació del programa i

Mètode :

M^a Eulàlia Jaumandreu
(Lali Jasjeev Kaur)



@iogaibolstibetans

Gravació i producció .

Videomaker Conscient:

Salvador Bretones



@salvador_rivas_artvisual

PROGRAMA OM DE BENESTAR ©

Per a professionals de l'àmbit educatiu i d'ensenyament

Ets a un pas de regalar-te un espai real per parar, respirar i tornar a tu.
El Programa OM de Benestar t'acompanyarà cada dia amb pràctiques senzilles i profundes perquè puguis cuidar-te de manera natural, dins la teva rutina.

QUÈ REBRÀS

OM MATÍ – Vídeo per començar el dia amb calma i claredat

OM TARDA – Vídeo per parar i recentrar-te enmig del dia

OM NIT – Vídeo per deixar anar i descansar millor

OM BAIXAR EL RITME – **VÍDEO EXTRA** amb dues pràctiques guiades per moments de saturació

Accés immediat Accés flexible des de qualsevol dispositiu

Per repetir sempre que ho necessitis

INVERSIÓ

Promoció actual: 67€

(preu habitual: 97€)

Pagament únic. Sense subscripcions.

COM FUNCIONA

**Fes clic al botó i descobreix com funciona el programa.
Rebràs l'enllaç al teu correu i tindràs accés immediat.**

GARANTIA I CONFIANÇA

Pagament 100% segur Accés immediat després de la compra

Suport disponible si ho necessites

És un espai per cuidar-te... cada dia.

Si tu estàs millor, tot canvia.

COMENÇA ARA -----

www.lalijasjeevkaur.com o escriu-me al 639.934.623