

SOCIETAT ▶ MANRESA

240 joves del Peguera fan classes per aprendre a gestionar les emocions

▶ La iniciativa, de l'Ajuntament i impartida per Aula Aura, inclou eines de ioga, psicologia i mindfulness

ALBA IGLESIAS MANRESA

■ «M'estava preparant una obra de teatre i hi havia una frase que no em sortia. Tenia moltes ganes de trencar alguna cosa, però ningú en tenia la culpa, així que vaig decidir fer la tècnica del llenyataire, que consisteix a posar els braços cap amunt, agafar aire i deixar-lo anar de cop, i em vaig relaxar». «A vegades ens deixem emportar per les emocions, saltem i no som conscients del que estem fent. Les tècniques que he après em serveixen per controlar el que faig i el que dic». Aquestes són paraules de la Laura i la Queralt, alumnes de primer d'ESO del Lluís de Peguera que participen en el projecte Lotus Blanc, i que expliquen quines eines els ha aportat aquesta iniciativa en el terreny de la gestió de les emocions.

Ahir al matí va tenir lloc en el mateix institut Lluís de Peguera la presentació d'aquest projecte, en el qual participen 240 alumnes de primer i tercer d'ESO i una vintena de professors del centre. L'activitat és organitzada per l'Ajuntament de Manresa, s'emmarca en les activitats de Manresa 2022 i és impartida per quatre professors de l'associació Aula Aura.

Diners i ganes perquè s'escampi Malgrat que el projecte té el paraguai de Manresa 2022, la voluntat és que, tal com va assenyalar la regidora d'Ensenyament, Mercè Rosich, la iniciativa «es faci extensiva als sis instituts i tretze escoles públiques de la ciutat». I de què depèn? Doncs, Joan Calmet, regidor de Turisme i Barris, va explicar que «tant del fet que les escoles s'hi vulguin implicar» com de la «disponibilitat econòmica».

Aquest curs, el projecte Lotus Blanc es desenvolupa al Lluís de Peguera de gener a maig, amb sessions presencials que es desenvolupen a l'aula. Cada alumne rep quatre hores de formació, i els professors en reben sis. Un cop finalitzen aquestes classes, s'organitza una reunió tant formativa



Una dotzena d'alumnes de primer d'ESO del Lluís de Peguera participant ahir en una sessió del Lotus Blanc

com informativa amb les famílies perquè també puguin aplicar el que han après els fills.

Les quatre sessions proposades als alumnes de primer i tercer d'ESO i als professors consisteixen a treballar la gestió emocional i els valors a través de tècniques de psicologia, mindfulness i ioga. Ahir, una dotzena d'alumnes de primer d'ESO, guiats per una professora d'Aula Aura, practicaven exercicis estirats o asseguts al terra de la biblioteca del Peguera. Un d'aquests exercicis proposava, per exemple, recordar un moment passat que no hagués anat gaire bé, portar-lo al present, examinar-lo i intentar-ne treure alguna experiència positiva. També n'hi havia un que consistia a intentar pensar en alguna persona o situació a la qual cada alumne estigués agraït.

Cos, cap i cor

Màrcia Cecchini, coordinadora d'Aula Aura, va descriure les quatre sessions que es realitzen a l'aula amb els alumnes de primer i tercer d'ESO. «Una sessió és dedicada al cos. Treballem que els alumnes aprenguin tècniques de respiració i relaxació, abaixin el grau

LA CLAU

«L'adolescència no és cap malaltia, és una etapa clau»

▶ Màrcia Cecchini, coordinadora d'Aula Aura, va posar en relleu la importància de posar en pràctica aquestes tècniques en una etapa tan crucial com és l'adolescència: «és una època molt important per tirar endavant la vida personal i, de retruc, la social i acadèmica. Hi ha qui parla de l'adolescència com si fos una malaltia, 's'ha de passar', diuen, però ens trobem en una fase en la qual podríem dir que els nois i noies es lleven cada dia amb un cervell nou. És un Dragon Khan».

d'activitat i millorin l'autoconeixement». La segona sessió se centra en el cap i en les tècniques per millorar la capacitat de concentració i atenció, cosa que afavoreix l'aprenentatge: «Tu pots dir a un

alumne que és a classe: 'on vols tenir la ment, aquí o al partit de futbol de fa una estona?' Llavors ell ha de decidir si estar present o no», exemplifica Cecchini. La tercera sessió busca reconèixer i escoltar emocions bàsiques i saber com cal transformar-les; i la quarta proposa una sessió de ioga, que integra els continguts apresos.

El Lotus Blanc seguirà al Peguera

La directora de l'institut Lluís de Peguera, Assumpta Pla, va agrair a l'Ajuntament la possibilitat que el centre pugui participar en el projecte i va assegurar que el curs que ve l'institut «continuarà oferint aquestes classes als alumnes de primer, segon, tercer i quart d'ESO, tant si hi ha el finançament de l'Ajuntament com si no». Cal recordar que el cost total del projecte és de 2.940 euros, dels quals l'Ajuntament n'aporta la meitat, a través de Manresa 2022, i l'altra meitat va a càrrec de l'institut.

El projecte Lotus Blanc ja s'ha realitzat en set escoles de Manresa (més el Peguera); i el Lotus Blau (que es fa fora de l'aula) es va fer a l'escola Fedac, i està previst que el curs vinent arribi a alumnes que hagin fet el Lotus Blanc.

Assemblea oberta de la CUP sobre el futur de la Sagrada Família

REDACCIÓ MANRESA

■ La CUP de Manresa ha convocat per a demà a 2/4 de 7 de la tarda al casal La Vinyeta una assemblea oberta sobre el futur de la Sagrada Família que tractarà la implantació d'un supermercat Mercadona al barri.

La Candidatura recorda que el mes de maig del 2017 l'equip de govern format per Convergència i ERC, amb el suport del PSC, Democràcia Municipal i Ciutadans, va aprovar, amb l'únic vot en contra de la CUP, la modificació del pla parcial urbanístic Sagrada Família del 2008.

Segons la CUP, que s'oposa frontalment a la implantació d'aquest supermercat, originalment aquest pla va ser ideat com un intent de millora en termes de mobilitat, urbanisme i habitatge i ha passat a ser un vestit a mida per a la implantació «d'una nova gran superfície, en aquest cas un Mercadona, al barri».

Exhaurides les places dels Vespres Modernistes fins al juliol

REDACCIÓ MANRESA

■ En 48 hores s'han exhaurit les places obertes per assistir als Vespres Modernistes fins al mes de juliol.

Els Vespres Modernistes són una nova proposta turística i cultural que consisteix a oferir als visitants la possibilitat de fer un viatge a la Manresa de principi del segle XX, per conèixer els principals edificis modernistes de la ciutat, com la Buresa o la casa Lluvià, així com també els automòbils, la indumentària o com es fa el mosaic hidràulic de l'època modernista. La visita es clou amb una copa a la terrassa de l'Hotelet-Casa Padró (1914).

Esgotades les places per als divendres 6 d'abril, 4 de maig, 1 de juny i 6 de juliol, l'organització ha elaborat una llista d'espera i es planteja organitzar més sessions.

Maximum
Moda i Complementes

Tot a **12€**

C/Barcelona 32-34 Manresa

Primera
Franquícia
de
preu únic

Inauguració
Dies 6 i 7

