

GiroSalut

ANY 23 N° 74 OCTUBRE 2023

REVISTA GRATUÏTA
NO EM LLANCIS, REGALA'M!
WWW.GIROSALUT.ORG

14 anys
junts!

Gràcies!

**CREIXEMENT
PERSONAL**

**El Poder de la
Presència Interna**

**SALUT NATURAL, SOSTENIBILITAT
& CONSUM RESPONSABLE**



BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



ABRE LOS OJOS A LO ECOLÓGICO



MADRID IFEMA
2 – 5 NOVIEMBRE 2023

Organiza



ASOCIACIÓN VIDASANA

biocultura.org
[@biocultura](https://www.instagram.com/biocultura)



14 anys connectant vides Plenes!



Benvolguts amics:

Amb gran alegria i emoció us escric aquest editorial per a celebrar els 14 anys de la nostra revista. Són 14 anys difonent coneixement, impulsant la cura natural de la salut i creant una comunitat que valora profundament el benestar.

El nostre major èxit no són aquests anys, sinó haver pogut crear un pont entre milers de persones i professionals que comparteixen la visió d'una vida més plena i equilibrada. Gràcies a vosaltres, a les vostres aportacions, confiança i compromís amb la nostra missió, GiroSalut continua viva després de més d'una dècada.

No som només una revista, som un catalitzador que connecta ments afins. Un mitjà que obre espais per a compartir sabers ancestrals i descobriments innovadors sobre com viure en harmonia amb nosaltres mateixos i l'entorn.

Aquesta gratitud que sento avui va dirigida a tots i cadascun de vosaltres, lectors, col·laboradors, professionals i empleadors del sector. Sense el vostre suport constant, sense les vostres paraules d'alè, sense els vostres coneixements i experiències transmeses a través d'aquestes pàgines, res d'això seria possible.

Celebrem aquests 14 anys reconeixent el poder de la nostra unió. Mantinguem viva la nostra essència de difondre, informar, inspirar, ajudar, recoltzar i empoderar vides més plenes. Seguim compromesos a fer de GiroSalut un canal que ens ajudi a cultivar el millor de nosaltres mateixos.

Amb afecte, gratitud i el cor ple d'optimisme, us desitjo el millor en aquest nou any de vida per a la nostra revista. Junts continuarem creixent i celebrant molts aniversaris més.

Celebrar la vida de GiroSalut és celebrar a tots els que heu cregut en aquest projecte i el feu possible!

Moltes gràcies!

Una forta abraçada,
Carolina Soler
Editora

SUPERMERCAT ECOLÒGIC veritas



80 botigues
a la Península
Balears



Obrador i cuina
pròpis d'elaboració
artesanal amb
ingredients ecològics



Botiga online
i servei
Click&Collect



+6.000 productes
ecològics amb
marca pròpia eco
al millor preu

COMPROMISOS



Cuidem
de la teva
salut



Sostenibles
i compromesos
amb el
mediambient



Productes
bons
i de qualitat



Productes
de proximitat



Consum conscient
i responsable



Un equip de persones
a la teva disposició
per assessorar-te

IMPACTE POSITIU



Neutres
en carboni



Certificats
com BCorp



Purificadors
d'aire a
les botigues



Productes
solidaris
i comerç just



Colaboracions amb entitats
socials locals per evitar
el malbaratament.

QUAN ESCULLS VERITAS
ESCULLS EL MÓN ON VOLS VIURE

L'EQUIP

DIRECCIÓ

Carolina Soler
marketing@girosalut.org

COMUNICACIÓ I PRODUCCIÓ

Comunicació
Marta Puig
marta.girosalut@gmail.com

COMERCIALIZACIÓ

Jordi Ribas jordi.girosalut@gmail.com
Coordinadores comercials
Pilar pilar.girosalut@gmail.com
Mònica
monica.girosalut@gmail.com

ADMINISTRACIÓ

Administració
David Pagés
david@asesorcb.com
Comptabilitat
Pilar pili@asesorcb.com

CORRECCIÓ TEXTOS

Isabel Vidal
isabelvidalfont@gmail.com

DISSENY I MAQUETACIÓ

Kay
girosalut.love@gmail.com

IMPRESSIÓ

Imprenta Pagés

COL.LABORADORS I AMICS

Dr. Carles Frígola, Francesc, Angèlica Giralt, Silvia Puig, Jordi Canaleta, Miriam Monteys, Cristina Planelles, Àngel Gordon, Irene Jové, Gerard i Núria, Marta Graugès, Alicia Castan, David, Leontina, Carlota Frígola, Emma Yánez, David Ortiz...

SUMARI

DESTACAT

- 6 Prepara't per la tardor
- 8 Per què comprar a Biobrots?
- 12 Qui som BoiSà servei d'àpats?

ACTUALITAT

- 14 Complementos alimentaris
- 18 Plantes medicinals
- 20 El cannabis como analgèsic?

RECOMANEM

- 30 Extracció segura d'amalgames
- 33 Formació Feng Shui Clásico
- 34 La importància de tenir autoestima
- 36 Comunitat Terapèutica Mas Morató
- 41 Coaching assistit amb cavalls
- 42 El poder de la presència Interna
- 45 Vire desde la consciència
- 52 Vacances Terapèutiques
- 56 Ca la Biora. Retirs, ioga i molt més
- 62 Directori de professionals

Prepara't per la tardor!

8 consells per una transició Saludable i Harmoniosa

La tardor és una estació de canvis, amb dies més curts i temperatures més fresques. És el moment perfecte per a adaptar els nostres hàbits de vida i preparar el nostre cos per a la temporada. Aquí et presentem alguns consells per a preparar-te saludablement per la tardor i mantenir el teu benestar en òptimes condicions.

1. NUTRICIÓ EQUILIBRADA PER A UNA SALUT RESISTENT

Durant la tardor, és vital enfortir el sistema immunològic per a prevenir malalties comunes de la temporada, com els refredats i la grip. Una dieta equilibrada i rica en nutrients és clau per a aconseguir-ho. Incorpora aliments rics en vitamina C, com a cítrics, pebrots i bròcoli, per a impulsar el teu sistema immunològic. També és essencial consumir suficients antioxidants, que es troben en baies, nous i vegetals de fulles verdes.

2. HIDRATACIÓ CONSTANT

No deixis que les temperatures més fresques t'enganyin; la hidratació és igual d'important a la tardor. Encara que no sentis la mateixa set que a l'estiu, continua bevent suficient aigua per a mantenir el teu cos en bon estat i ajudar a eliminar toxines.

3. INCORPORA ALIMENTS DE TEMPORADA



4. MANTINGUES UNA RUTINA D'EXERCICIS

Amb el clima més fresc, pot ser temptador quedar-se a casa i renunciar a l'exercici, però mantenir una rutina d'activitat física és crucial per a mantenir la salut a la tardor.

BENEFICIS DE L'EXERCICI A LA TARDOR:

Energia i vitalitat: L'exercici regular augmenta els nivells d'energia i millora la sensació de vitalitat, la qual cosa és especialment útil quan els dies s'escurcen i la llum solar és menys freqüent. Practicar activitats físiques t'ajudarà a mantenir-te enèrgic i llest per a enfrontar les teves tasques diàries amb entusiasme.

Equilibri emocional: L'exercici allibera endorfinas, hormones responsables de generar benestar i reduir l'estrès i l'ansietat. Amb l'arribada de la tardor, és comuna experimentar canvis d'humor o sentir-te més sensible emocionalment. Mantenir una rutina d'exercici et permetrà regular les teves emocions i millorar el teu estat d'ànim.

Aprofita els beneficis que la naturalesa ens brinda durant aquesta època. Els aliments de temporada com les carabasses, les pomes i les peres no sols són deliciosos sinó també rics en nutrients que el teu cos necessita en aquesta època de l'any. A més, cuinar amb productes locals fa costat als agricultors de la teva comunitat.

5. DESCANS I SOMNI REPARADOR

La tardor porta amb si dies més curts i nits més llargues, la qual cosa ens convida a tenir un somni



més profund i reparador. Assegura't de dormir prou per a permetre que el teu cos es recuperi i estigui llest per a enfrontar l'endemà amb energia renovada.

6. CUIDA LA TEVA PELL

Amb la disminució de la humitat en l'aire, la pell tendeix a assecar-se durant la tardor. Mantingues la teva pell hidratada amb cremes i locions adequades. A més, no oblidis protegir la teva pell del sol fins i tot en dies ennuvolats, ja que els raigs UV encara poden danyar-la.

7. ADAPTAR-SE AL CANVI ESTACIONAL

La transició de l'estiu a la tardor pot afectar el nostre estat d'ànim i nivell d'energia. És normal sentir una certa melancolia o tristesa pel canvi d'estació. Intenta acceptar aquests sentiments i busca activitats que et facin sentir bé, com llegir un bon llibre, practicar ioga o meditar.

8. MANTINGUES LA CONEIXIÓ SOCIAL

Amb el clima més fred, és temptador aïllar-se a casa, però la connexió social és important per a la nostra salut mental. Organitza trobades segures amb amics o familiars, ja sigui en persona o de manera virtual. Compartir experiències i emocions pot ser reconfortant i ajudar-te a mantenir un equilibri emocional durant la tardor.

En conclusió, la tardor és una estació meravellosa per a preparar i cuidar el nostre cos de manera saludable. Seguint aquests consells, enfortim el nostre sistema immunològic, mantindrem una nutrició equilibrada i cuidarem la nostra salut física i mental. Aprofitem aquesta temporada per a connectar-nos amb nosaltres mateixos i amb la naturalesa que ens envolta. Gaudim d'una tardor saludable i plena de benestar!



Per què comprar a



És molt probable que alguna vegada t'hagis preguntat, i jo perquè he de comprar en un supermercat bio? T'entendem, en els últims anys aquest concepte s'ha utilitzat moltes vegades envà, i s'ha barrejat amb d'altres conceptes de KMO, proximitat, natural, de pagès etc... però a BioBrots, li volem tornar a donar consistència, al valor de l'alimentació orgànica, perquè s'està desdibuixant dins un mapa alimentari molt cremat per l'argumentació de venda i de màrketing de grans cadenes, que no sempre són conscients del que realment importa l'alimentació.

I és per això, que et compartim els motius pels quals hauries de comprar a botigues petites d'especialitat alimentària saludable, amb professionals preparats per a assessorar i respondre a inquietuds i preguntes moltes vegades no resoltes, i amb la consciència de la feina de petits productors que sense ells, res seria possible.

Fa anys que ens mantenem els mateixos motius, per a seguir amb el projecte dels Brots a Girona, i BioBrots, fa 7 anys que n'es la mare. Seguim perquè vivim així, i els motius en són el nostre mirall.

Motius per Invertir en Alimentació Saludable:

Salut personal

Els aliments frescos, lliures de processos i lliures de químics són beneficiosos per la salut del nostre organisme, per una millor nutrició i benestar.

Medi ambient

Cuidant una compra d'aliments orgànics i de proximitat, també podem cuidar la salut del nostre planeta.

Agricultura sostenible

Donar suport a agricultors que practiquen l'agricultura sostenible és l'única manera de perpetrar l'alimentació saludable i sostenible.

Millor gust i qualitat

Aliments més autèntics gràcies a cultius naturals i sense la intervenció de la química, a la collita en maduració, dins l'època que ens marca la naturalesa, i amb poca cadena de distribució.

Menys additius

Troba aliments amb menys additius, menys adulterats i més saludables.

Conciència Social

Comprar a un supermercat ecològic de proximitat ajuda a contribuir en una cadena de subministrament pròxima, justa i ètica.



EL PROJECTE DELS BROTS A GIRONA

Neix fa uns quants anys amb **BROTS DE VI**, buscant un espai d'alimentació saludable, gastronòmic i informal on gaudir del menjar i el vi natural.

El segueix **BIO BROTS**, la nostra botiga ecològica, situada al carrer de la Creu, necessària per a poder subministrar a Brots de vi productes dels nostres horts, els nostres camps i les nostres vinyes, i alhora oferir una oferta d'alimentació conscient i sostenible a la nostra ciutat, potenciant el producte fresc: Fleca, carnisseria, fruita i verdura, làctics...

Ara, tanca el cercle amb el més petit de la casa, + **BROTS**, un **COFFEE BRUNCH D'ESPECIALITAT**. Un espai amb la part més dolça de la família: cokies, muffins, pastissos, gelats artesans, cafè d'especialitat, però també amb un marcat estil de brunch. Creps, baggels, torrades, bowls,... Tot amb producció pròpia i diària com a Brots de vi. Trencant els estereotips, on el producte dolç o un gelat, sí és saludable, nutritiu, sense sucres industrials afegits, ni greixos, ni conservants, gelificants, emulsionants, etc.

Una oferta de creps dolces i salades amb bases de fajol o mill, sense llet ni ou. On es pot veure, divertir-se i gaudir menjant de manera molt saludable.

PRODUCTORS CERTIFICATS I DE PROXIMITAT

Carnisseria al tall, de ramaders de la nostra zona, treballem la canal sencera per tal d'evitar el desconeixement de la traçabilitat en el nostre producte, i d'aquesta manera n'asseguem l'origen.

Fleca amb diverses farines i llevats mare, amb fermentacions lentes.

Fruita i verdura, també de productors de la nostra terra, que cada dia s'ocupen del creixement i cura d'hortalisses, fruita i verdura que ens arriba a la botiga

Làctics frescos: llets, iogurts, kèfirs, formatges tots artesans i propers.

Alimentació seca amb diferents seccions: sense gluten, vegana, macrobiòtica, higiene, neteja domèstica, alta cosmètica natural...

ELS VALORS DE LA BOTIGA ECOLÒGICA DE GIRONA

Ecològic certificat i de proximitat, perquè encaixa amb els nostres valors en prioritzar la sostenibilitat ambiental, donar suport als agricultors locals i fomentar una alimentació més saludable i conscient per construir junts un futur millor.



SERVEI A DOMICILI

P ÀRQUING GRATUÏT

Tel. 972 209 090
c/ de la Creu 24 de Girona
(zona eixample)

www.biobrots.cat





L'essència de la Terra en cada gota

Som una empresa familiar. Fa una dècada vam decidir fer la transformació a ecològic per produir aliments 100% sans i vius. Necessitàvem ser coherents amb nosaltres mateixos i la societat. Havíem de cooperar amb el nostre entorn creant vida, no destruint-la. Volíem ser part de la solució.

El procés d'elaboració de l'oli comença en el terra, en la quantitat d'éssers vius que hi viuen. Com més vida hi hagi en el terra, més nutrients obtindrem pels nostres arbres, més saludables estaran i de millor qualitat seran les olives. Per aquest motiu a més d'aplicar ecològic, també apliquem agricultura regenerativa per millorar la fertilitat (vida) de la nostra terra. Apliquem cobertura vegetal, elaborem els nostres bio fertilitzants i apliquem tècniques no invasives.

A E-Oliva comencem a collir les olives a mitjans d'octubre i acabem a mitjans de novembre, quan l'oliva encara està força verda. Això ens perjudica en la quantitat d'oli que s'extreu de les olives, aconseguint menys oli per kilogram d'oliva. Però, volem un oli més viu i saludable, que ens aporti potència de sabor, equilibri i molts polifenols. Prioritzem sempre la qualitat davant la quantitat.

El nostre projecte és integratiu, cuida l'entorn, coopera amb la naturalesa, fa territori i reivindica la grandesa del nostre producte. E-Oliva vol revalorar el treball de la pagesia que ens alimenta cuidant l'entorn.

*Els nostres olis són pura vida, passió i ànima,
igual com la nostra gent.*



*Família
Soberana*



Agricultura
Regenerativa



Producció
Pròpia



Certificat
Ecològic



Extracció
en fred



Envàs Careful
Sense oxidació

Oli d'Oliva Verge Extra Ecològic i Regeneratiu

Venda Online - Entrega a Domicili

Cates d'Oli Privades



+34 687 04 29 82



hola@e-oliva.es



www.e-oliva.es



Qui som BOISA, Servei d'àpats?

L'acte de menjar és un procés fisiològic necessari per garantir els requisits nutricionals del nostre cos, sovint, presentats com una simple operació matemàtica.

Des de BOISA reivindicuem que menjar és molt més que fer números, és vetllar perquè les persones gaudeixin de plats propis de la dieta mediterrània, tenint cura de la procedència i la qualitat dels ingredients que formen part de la recepta.

Origen i Identitat

Som una empresa gironina especialitzada en l'elaboració d'àpats per col·lectivitats des de fa 15 anys, compromesa amb les persones usuàries que fan ús dels nostres serveis.

Ens plantegem com a repte proporcionar una alimentació sana i equilibrada, que s'ajusti a les necessitats de les persones a cada etapa de la seva vida.

La nostra missió és escoltar les necessitats dels nostres clients i utilitzar el nostre coneixement i experiència per oferir un servei d'àpats que fomenti la salut, els hàbits i els valors socials propis de la dieta mediterrània.

Els nostres Valors

Els nostres valors són la passió per la qualitat i la millora contínua dia a dia. Podem afirmar amb patxoca que el nostre equip de treballadors i treballadores són persones qualificades i especialitzades que s'esforcen a fer-ho possible, gràcies a la seva implicació en cada un dels serveis que prestem.

Així doncs, som el resultat d'un compromís social basat en 4 eixos:

- 1) Alimentació saludable
- 2) Desenvolupament sostenible
- 3) Educació per a la salut
- 4) Gestió eficient

Com veieu, l'alimentació és un univers en què orbiten moltíssims factors. La celebració de les tradicions i els costums també són claus per cuidar del benestar de les persones. Us imagineu l'estiu sense menjar síndria? Nosaltres tampoc.

Tenim clar que l'alimentació ha de ser saludable i equilibrada, però hem fet un pas més, també ha de ser respectuosa amb el medi ambient, fomentant que no només suposi un bé per les persones sinó també pel planeta on vivim.

La tria dels proveïdors és el primer pas a l'hora d'oferir una alimentació basada en productes ecològics, de temporada i de proximitat, com l'Hort del Silenci, l'Ou de l'Estany, Fruites Badia, Jaume Abras, etc. i d'economia social com La Fageda o Delícies del Berguedà, entre d'altres.



Menjadors Escolars, molt més que donar Menjar

Tenim la sort de gestionar menjadors escolars de centres educatius de Girona i rodalies, presentant als infants menús atractius seguint les recomanacions de la guia "l'alimentació saludable en l'etapa escolar" elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Treballem per deixar enrere el concepte que els menjadors escolars són espais on només es dona menjar, i posem en valor que el servei de menjador és un entorn de treball educatiu complementari al qual rep l'alumnat a casa i a l'escola, integrat amb l'activitat escolar, que permet igualment la transmissió de coneixements, habilitats i valors.



PRUNES (Programa d'educació Nutricional per Escolars) és un programa que estem presentant a les escoles per apropar a l'alumnat, la possibilitat de participar activament en la planificació de menús de la seva escola, seguint la guia esmentada anteriorment, i realitzar tallers per aprofundir en temes relacionats amb l'alimentació sostenible, aquest any donant molt d'èmfasi en el malbaratament alimentari als menjadors escolars i el seu impacte mediambiental.

Per acabar, l'anècdota d'un infant que va lligar caps, i va expressar: "Sí que és veritat que el menjar és BO I SA!"



BOISA Servei d'àpats
Polígon Industrial Joeria Sud
Carrer dels Carreters, 19
17150 Sant Gregori, Girona
info@boisa.cat - 972439115

Complements Alimentaris per la Salut i el Benestar?



Què són els complements alimentaris?

Els complements alimentaris són productes que contenen vitamines, minerals, herbes, aminoàcids i altres substàncies que es consumeixen per a complementar la dieta. Els complements es presenten en diverses formes com a càpsules, tauletes, pólvores i líquids.

Alguns dels complements alimentaris més populars són els multivitamínics, suplementes de calci, omega 3, proteïnes i antioxidants. Moltes persones prenen complements per a obtenir **nutrients que poden faltar en la seva dieta** o que són complicats d'obtenir en quantitats adequades només a través dels aliments.

Beneficis dels complements alimentaris

Existeixen molts beneficis potencials de l'ús adequat d'uns certs complements:

Millorar la ingesta de nutrients que són difícils d'obtenir només dels aliments.

Ajudar a les persones amb dietes restrictives o necessitats nutricionals especials.

Augmentar l'energia i millorar l'estat d'ànim.

Enfortir el sistema immune i disminuir el risc d'algunes malalties.

Millorar la salut òssia i muscular. Promoure una pell, cabell i ungles més saludables.

Consideracions importants

Si bé els complementos poden tenir beneficis, és important tenir en compte el següent:

- Parlar amb un professional de la salut abans de començar a prendre qualsevol complement
- Seguir les indicacions de la dosi recomenada
- Triar complementos de marques reconegudes i de bona qualitat
- No excedir les quantitats diàries recomanades
- No reemplaçar per complet una bona alimentació amb complementos
- Suspendre l'ús si es presenten efectes secundaris

Els complementos alimentaris ben utilitzats **poden ser una eina valuosa per la salut.**

No obstant això, és clau informar-se bé, ser previnguts i consultar a experts per aconseguir els resultats desitjats de manera segura.



LLOGUER D'AULA DE CUINA "ESPai GASTRONÒMIC"

NaturArte



NATURARTE
ESPai GASTRONÒMIC

Gaudeix dissenyant la teva pròpia experiència gastronòmica!

A l'Espai Gastronòmic Naturarte trobaràs el lloc ideal per gaudir amb qui tu desitgis.

- Et lloquem l'Espai perquè duguis a terme les teves activitats i també t'oferim la possibilitat d'organitzar-les nosaltres mateixos.
- Tenim una àmplia cuina, còmode i acollidora on podràs gaudir dels teus events.
- T'oferim caterings i cuiner a domicili.

ET PROPOSEM

CURSOS DE CUINA

Et lloquem l'espai per fer els teus cursos online. Vine a grabar el teu curs de cuina i les teves receptes!

EVENTS GASTRONÒMICS

Concerts de música ancestral amb menü gastronòmic.

CELEBRACIONS

Reunions d'empresa, familiars, amics... Aniversaris Events puntuals

C/ ANSELM CLAVÉ, 4
SANTA MARIA DE PALAU TORDERA
TELEFONS: 600 884 004 -617 013 697
INSTAGRAM: ESPAIGASTRONOMICNATURARTE

“Pensava que no m’agradaria la kombutxa...”

fins que vaig descobrir Kombucha Spring!”

Per poder gaudir de la kombutxa i els seus beneficis t’ha d’agradar el seu sabor. És per això que **elaborem la nostra kombutxa pensant en tu**. Treballem perquè tinguis la millor experiència i perquè començar a cuidar-te sigui més fàcil que mai.

Descobreix ara els teus sabors preferits.

Pack Prova

per només **9,95€**

COMPRAR ARA



**KOMBUCHA
SPRING**



AMARANTA

Restaurant Vegetarià - Ovolàctic



Us oferim una gran varietat de **receptes vegetarianes** imaginatives i molt elaborades, incloent **opcions veganas i sense gluten.**

C/ del Riu Güell, 31-33, 17005 Girona.

T. 972 940 832

www.amaranta.cat

Fleca REBULL
SENSE
GLUTEN



Celiacs

Benvinguts

• A LA VOSTRA •

FLECA

Sense Gluten

DE DIMARTS A DISSABTE:
De 10 a 13h i de 17 a 19h

DIMECRES I DISSABTE:
Tarda tancat

Plaça Palau • C/ Llosa 10, baixos • Olot
flecarebull@gmail.com • 972 26 32 40



**CHOCOLATERIA
EQUADOR**

www.cacaoequador.es

Descobreix les nostres botigues:

Girona
Santa Clara, 44

Barcelona
Petritxol, 17

Som una marca única de xocolata artesanal bean-to-bar que sorprèn per la varietat de sabors i textures. Apostem per la qualitat del cacau, des de l'origen fins a les nostres botigues.

Producte ecològic
i de proximitat,
cuina vegana creativa
i vins naturals

e/ La Jonquera, 30.
17600 Figueres

Tel. 972 51 63 34

<https://www.facebook.com/integral.figueres/>
Instagram: @integral_figueres



L'HERBOLARI:

PLANTES MEDICINALS



CAMAMILLA

S'utilitzen les flors i fulles per a tractar un gran nombre d'afeccions: trastorns digestius (mal de panxa, indigestió, dispèpsia, còlics, diarrees), afeccions renals i de la bufeta, dolors menstruals.



LAVANDA

Entre les nombroses propietats que posseeix la lavanda, destaca el seu efecte relaxant. Gràcies aquest poder relaxant, calma i afavoreix el descans, combatent l'insomni i facilitant el somni, a més de controlar l'estrès i l'ansietat.



FARIGOLA

La farigola també es pot prendre com a infusió per a combatre problemes com a mals de panxa, diarrees, o com a diürètic, eliminant toxines a través de l'orina. També és aconsellable en casos d'asma, mal de coll i tos. La farigola és una planta aromàtica que també s'utilitza com a condiment.



ÀLOE VERA

Antisèptic i antibacterià: Útil per a afeccions de la pell i cremades.

Hidratant: Depuratiu i laxant: Incorporat en productes per al restrenyiment i per a afavorir el trànsit intestinal.



GINGEBRE

Té potents propietats antisèptiques, antioxidants, expectorants, antiinflamatoris i antimicrobianes; a més de gran contingut de ferro. Prevé el càncer colorectal, d'ovaris i aparició d'úlceres



ORTIGA

L'ortiga s'empra en dolors reumàtics, artritis, gota, neuràlgies, hemorroides (pomada d'ortiga), afeccions de la pell i del cuir cabellut (caspa i caiguda del cabell). Digestiva, antiinflamatòria, antimicrobiana, analgèsica, diurètica.



QUÈ ÉS UNA PLANTA MEDICINAL?

Donem el nom de planta medicinal a tot aquell vegetal que té propietats positives que poden ser utilitzades bé directament (menjant-les o aplicant-les sobre la pell) o bé macerades o en infusió amb la finalitat de contribuir a una recuperació o millora de l'estat de salut d'un subjecte amb alguna mena de malaltia.



CUA DE CAVALL

Disminueix la "retenció de líquids" (edema), per als càlculs renals i de bufeta, les infeccions del tracte urinari, la incapacitat per a controlar l'orina (incontinència) i per a trastorns generals dels ronyons i de la bufeta.



EUCALIPTUS

Les propietats de l'eucaliptus són antisèptiques, antiinflamatòries, cicatrizants, immunoestimulants, entre altres. L'eucaliptus serveix per a tractar malalties respiratòries. Alleuja refredats i afeccions respiratòries



MENTA

Les fulles i sumidades florides tenen propietats estimulants, estomàtiques, carminatives i antisèptiques. Es pot prendre fresca o seca, sola o en mescles amb altres espècies; Propietats antiinflamatòries i antibacterianes.



HIPÈRIC

Propietats antisèptiques i cicatrizants per via tòpica, i altres de astringència i de caràcter antiviral. Antiinflamatori, antiespasmòdic i diurètic, a causa de les flavones, encara que l'acció més important i estudiada és l'antidepressiva.

¿El Cannabis cómo analgésico Natural?

El cannabis es una planta que ha sido utilizada con propósitos medicinales y recreativos durante miles de años. En las últimas décadas, ha habido un creciente interés en estudiar los compuestos químicos únicos de la planta de cannabis y sus posibles **beneficios para la salud**. Aunque la investigación todavía está en curso, algunos estudios han encontrado que ciertos cannabinoides, los compuestos químicos del cannabis, pueden tener **propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras**.

Propiedades analgésicas

Uno de los usos medicinales más comunes del cannabis es para **aliviar el dolor**. Los cannabinoides pueden unirse a receptores en el sistema nervioso central para bloquear la transmisión del dolor. Esto puede reducir el **dolor crónico** asociado con afecciones como **la artritis, la fibromialgia,**

la esclerosis múltiple y más. El THC y el CBD, dos compuestos principales del cannabis, han demostrado ser analgésicos efectivos en varios estudios.

Efectos antiinflamatorios

Además de sus propiedades analgésicas, algunos cannabinoides tienen **efectos antiinflamatorios significativos**. La inflamación crónica está relacionada con muchas enfermedades, incluyendo la artritis reumatoide, la enfermedad de Crohn y otras. El THC y el CBD pueden activar el sistema endocannabinoide del cuerpo para reducir la inflamación asociada con estas afecciones. Los cannabinoides también tienen **propiedades antioxidantes** que pueden proteger contra el daño relacionado con la inflamación.

Estudios demuestran efectividad

Estudios demuestran que el THC y el CBD, dos de los cannabinoides más abundantes en el cannabis, son **analgésicos efectivos** para el dolor asociado con la artritis, fibromialgia, cáncer, esclerosis múltiple, migrañas y más.

Una alternativa natural a los opioides

El cannabis ofrece una alternativa natural más segura a los analgésicos opioides, que a menudo tienen efectos secundarios graves y potencial de abuso. Bajo supervisión médica, los analgésicos cannabinoides pueden ser una opción **eficaz para manejar el dolor crónico insoportable**.

Aunque se necesita más investigación, los extraordinarios poderes analgésicos del cannabis están saliendo a la luz. La ciencia sigue descubriendo los complejos mecanismos mediante los cuales esta asombrosa planta alivia el sufrimiento humano.





¡DESCUBRE LO ÚLTIMO EN EL MUNDO DEL CBD!

¿Quieres una forma fácil y efectiva de aprovechar los beneficios del CBD?

HEALTHY VITALIDAD FORTE® PARCHES DE CBD AISLADO 32 MG

Healthy Vitalidad Forte Parches contienen CBD aislado (Cannabidiol), el compuesto de cannabis no psicoactivo que ha demostrado tener importantes beneficios para la salud.

El **cannabidiol** es el compuesto de Cannabis sativa no psicoactivo, que se ha demostrado que tiene múltiples beneficios para la salud. Este parche es tópico y **autoadhesivo** diseñado para colocarse directamente en la piel en la zona afectada, estando en contacto directo con la fuente de dolor (transdérmico).

Beneficios de los parches HEALTHY VITALIDAD FORTE®:

- ✓ Contiene 32 mg de CBD aislado en cada parche.
- ✓ Liberación prolongada durante 24h.
- ✓ Alivio del dolor crónico u ocasional.
- ✓ 100% Vegano.
- ✓ Eficaz en artritis y esclerosis múltiple
- ✓ Ataca el dolor directamente en la zona donde el parche se coloque.



QUÈ ÉS LA QUIROPRÀCTICA?

És una professió sanitària especialitzada en diagnosticar, tractar i prevenir els trastorns neuro-múscul- esquelètics i com afecten a la salut global. Sobretot està enfocat al seguiment de les patologies de columna vertebral.

Pediatría i embaràs

Es pot prevenir des de la infància la majoria de dolències d'esquena que es pateixen a l'edat adulta. Tenim tècniques especialitzades per nadons i embarassades.

Adults

L'estrès del dia a dia ens passa factura a la nostra salut i ho rep la nostra esquena. Quan et vas fer revisar la teva columna?

Gent gran

El nostre equip està format amb tècniques especialitzades pels casos d'artrosis i osteoporosis.




Revisió Postural
gratuïta

Truca'ns per reservar la teva revisió postural gratuïta a qualsevol de les nostres clíniques.

Inclou: evaluació postural, examinació de la columna vertebral, informe de resultats i opinió professional sobre el teu cas.

La teva columna
és la teva salut.

COM ET PODEM AJUDAR?



Mal de cap i migranya
Tortícolis
Bruxisme
Vertigen i mareijos
Dolor cervical
Túnel carpià i tendinitis
Hèrnies i protrusions discals
Artrosi
Osteoporosi
Escoliosi
Còlics lactant
Mal d'esquena
Lumbàlgia i ciàtica
Lesions esportives i
prevenció
Prevenció i rehabilitació
postural
Acompanyament de
l'embarç



TRUCA'NS

📍 Girona - 633 672 099

📍 Palafrugell - 610 404 828

📍 Bisbal Empordà - 623 489 717

🌐 www.salut360.com  [@salut360quiropactic](https://www.instagram.com/esalut360quiropactic)



Quinta Esencia

Parafarmàcia & Herbolari



Productes Naturals

Productes de Herboristeria i els teus productes de parafarmàcia al millor preu. Complementos i suplementos, cosmètica natural



Dietètica & Nutrició

Dieta Pura. Mètode de Nutrició Metabòlica. Reeducació Alimentària. Programes personalitzats d'aprimament



Tractaments & Teràpies

Auricoloteràpia. Quiromassatge Esportiu. Reflexologia Podal. Las Barras de Access. Sanació. Biodinàmica Craneosacral.

A la nostra Parafarmàcia trobaràs productes de Herboristeria com infusions, herbes,, alimentació ecològica, cosmètica Natural facial i Corporal. Oferim una gamma completa de marques com Eucerin, Isdin, Nuxe, Bioderma, Neutrogena, La Rosée, Sesderma, Caudali, RochePosay, etc...

**Parafarmàcia i Herbolisteria
Quintaesencia, te nova adreça i
nova botiga!**
c/ Santa Anna 66. L'Estartit
Tel 972 752 448



Clínica Eupnea
Medicina Global

www.clinicaeupnea.com
872 21 75 91 / +34 650 489 884

fisioespai
bescanó



anna jorquera fortia
fisioterapeuta i osteòpata

fisioteràpia · osteopatia · rpg · teràpia hipopressiva

c/ major 86, bescanó · 686 146 317 · annajorq@gmail.com



Angèlica Giralt
Psicologia

Transformar amb consciència

Tel. 639 849 363
Trav. Canaders 2 - 5è 1^a
17002 Girona

www.angelicagiralt.com



FORMACIÓ ANUAL 2024

REBIRTHING

RESPIRACIÓ CONSCIENTE

Programa dirigit per IRENE
JOVÉ BAUMANN



L'Hivernacle Nature Sanctuary Vallvidrera, Barcelona

Más información



 info@rebirthingjove.com

 [@rebirthingjove](https://www.instagram.com/rebirthingjove)



el viatge de l'ànima és florir des de dins"

isabel vidal font

coaching i acompanyament transpersonal, doula de transicions vitals

647 903 252 . www.isabelvidalfont.com

**Per Claudia
Vázquez Martín**

Licenciada en Odontologia.
Coec 4029.
Pràctica exclusiva de
Odontologia Holística.



ODONTOLOGIA INTEGRATIVA I HOLÍSTICA

L'odontologia integrativa va molt més allà d'empastar queixals, aplicar fluor i reposar dents que falten. L'odontologia integrativa és temps d'escolta i mirada respectuosa cap al procés de malaltia que ocorre en l'ecosistema de la persona que consulta.

Ajudem a conèixer els possibles orígens i donem eines perquè cada persona pugui responsabilitzar-se de la seva pròpia salut convertint-se en més autònoma i sobirana de la seva pròpia vida.



gidonti
Dra. Gabriela Castillo

Pl. Josep Pla, 15 Bxs - Girona
Tel. 972 48 73 56 | 606 596 978
gidonti@gidonti.com | gidonti.com
FB: gidonticlinicadental
IN: gidonticlinicadental



KINESIOLOGIA



RK Kids!



➔ **RK kids !** Infants: reflexos primitius, enuresi nocturna, infeccions de repetició, problemes d'aprenentatge (dislèxia, TDAH, altres hemisfericitats...) testatge de gotes de Bach, d'aliments & al·lèrgies.

➔ **Adults:** cops, caigudes, cames inquietes, lesions de repetició, manca d'energia, testatge de gotes de Bach, complementos nutricionals...

☎ (0034) 606 194 330 Girona

evakinesia.wixsite.com/rkrp



ÀMBAR

centre de teràpies naturals

Descobreix el Teu Benestar Natural a Girona amb les Nostres Teràpies

Experts en Naturopatia, Homeopatia i Osteopatia. Sessions adaptades per a totes les etapes de la vida: embarassades, nadons, nens, adolescents i adults.

Vine i experimenta la millora de la teva salut de forma natural. El teu benestar és la nostra prioritat.

📍 Plaça de la Ciutat de Figueres 1, Bx1 17003 Girona

☎ 972915290 / 616155677



REFLEXOLOGIA PODAL HOLÍSTICA

És una teràpia natural amb tècniques de pressió, no agressiva, eficaç i relaxant. Massatge en punts i zones reflexes que tenim als peus. **INDICACIONS:** Estrés. Insomni. Problemes digestius. Es-trenyiment. Dolor muscular, d'esquena, d'articulacions. Equilibra tots els sistemes. Millora el benes-tar general.

TÈCNICA METAMÒRFICA

Mitjançant un massatge suau als peus, mans i cap. Elimina bloquejos i patrons energètics que ens impedeixen viure en plenitud. Tècnica subtil i alhora potent i profunda



FLORS DE BACH
Per treballar emoci-ions, sentiments, pensaments. Molt recomenab-able per els infants.

Gemma Casellas Tel. 619 709 956
Hores convingudes - També a domicili

NOVETAT!

DIRECTORI TERAPEUTES



WWW.GIROSALUT.ORG



La naturopatía para qué ?

Dolor, Sueño
Trastornos crónicos
Inflamación
Cansancio, Peso
Digestión
Ansiedad, Depresión...



nutrición,
flores de Bach,
plantas,
aceites esenciales,
complementos
alimentarios...

Naturopatía y sofrología

(Sophrologie)



Marion Gaillien

@naturomedita_costabrava

Girona, Figueres
Empuriabrava / Rosas
y online

gaillienmarion@gmail.com

Whatsapp solo (+34) 602 547 239



www.sofrologa-naturopata.com



Naturópata en
salud femenina

Dolor de regla
SPM, acné,
endometriosis
SOPK
embarazo
post-parto
fertilidad,
menopausia...

Qué es la sofrología ?

La sofrología es un método científico psico-corporal que encontramos en el sector hospitalario, pero también como técnica de relajación y de desarrollo personal en varios ámbitos de la vida. (Deporte, empresa, escuela, sector social, ocio...)

- En grupo o individual
- En línea o presencial
- Formación continua o sesión puntual

“ Pon en práctica
tus habilidades
frente al estrés,
el dolor
y las dificultades
de la vida
con la sofrología ”

- Un método entre
la hipnosis y la meditación



¿La sofrología,
para qué?

Estrés
Ansiedad
Depresión
Duelo

Sueño, Fatiga
Convalecencia
Rehabilitación

Dolor
Somatización
Enfermedad
Lesión

Exámen
Concurso
Discurso
Fobia

Embarazo
Parto
Menopausia
Infertilidad

Desarrollo
personal.
Relaciones
interpersonales.
Paternidad.
Carrera



Extracció Segura d'Amalgames Dentals

A la clínica dental Karpura, estem compromesos amb la salut dels nostres pacients. Per això oferim un servei d'extracció d'amalgames dentals de forma segura i respectuosa amb el seu benestar seguint el protocol de la IAOMT (International Academy of Oral medicine and toxicology).

Aquestes amalgames funcionaven molt bé mecànicament, però per contrapartida tenen problemes pel que fa a composició amb el mercuri o a nivell bioenergètic. També sabem que el mercuri és un metall molt tòxic i que s'acumula a nivell cerebral, on pot provocar una sèrie de problemes de salut, com problemes de memòria, concentració i coordinació afectant al sistema nerviós.

Protocol d'Extracció Segura

Per tal de minimitzar el risc d'exposició al mercuri durant l'extracció,

utilitzem un protocol que inclou les següents mesures:

- Aïllament del pacient: El pacient es col·loca una mascareta d'or a la boca per evitar la inhalació de mercuri i el cobrim totalment amb una bata, gorro i ulleres.
- Ús de succió: Es fa servir una aspiradora d'alta potència per eliminar el mercuri i els residus d'amalgama de la boca i del dic de goma.
- Ús de mascareta: El dentista i l'assistent dental porten mascaretes per protegir-se de l'exposició als vapors de mercuri.
- Aspiració: Usem un sistema de purificació d'aire especial per reduir la contaminació de micropartícules a l'aire.

Eliminació de Residus de Mercuri

A més, oferim un servei de biodes-

contaminació per eliminar els residus de mercuri que puguin quedar a la boca del pacient. Aquest servei consisteix en l'aplicació d'un tractament amb ozó o carbó actiu.

Per tal de millorar els processos fisiològics de detoxificació utilitzem un protocol durant els dies previs i posteriors a la retirada.

Protocol de Detoxificació

La nostra experiència en l'extracció d'amalgames de plata de forma segura ha estat molt positiva. Hem realitzat més de 1.000 extraccions d'amalgames sense que s'hagi produït cap cas d'exposició al mercuri.

Si teniu amalgames de plata i esteu preocupats per l'exposició al mercuri, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres. Amb la nostra ajuda, no cal que us preocupeu.



KARPURA

Odontologia Holística

Especialitzats en Odonologia Integrativa i Posturologia Clínica

- Odontopediatria
- Rehabilitacions i Pròtesis
- Ortodòncia
- Invisalign
- Impantologia
- Extracció segura d'amalgames
- ALPH
- Higienes amb Olis Essencials
- Posturologia
- Podoposturologia
- Petites cirurgies estètiques.
- Deformitats craneals dels nadons
- Osteopatia
- Kinesiologia
- NeuroPostural Bite

Demana cita: +(34) 972 228 910

Pl.Catalunya, 28 3er - 17002 Girona info@karpura.cat

www.karpura.cat






TENDRES MÒMES
BARCELONA

*suport perinatal i parental
per un vincle segur i fort.*

Massatge prenatal
Bany Talasso Terapèutic per a nounats
Massatge Rebozo
Ritual Ancestral de Cierre

A casa o en espais associats (La Bisbal d'Empordà).

www.tendresmomes.com
juliette@tendresmomes.com / 638.17.15.35 

Made in France

COSMÉTICA
CUIDADO FACIAL, CORPORAL Y CAPILAR
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS
PLANTAS, CBD, AROMATERAPIA...



D-LAB nutricosmetics, Medene
MiYé, Hygée, On the wild side
DIJO, Zao, Les petits prodiges
Lamazuna, JOONE, Kerzon...

Ahora reparto en España!

Whatsapp 602 547 239
gaillienmarion@gmail.com

BIO, VEGAN, SOSTENIBLE




ÁNGEL GORDON

HIPNÓLOGO CLÍNICO

- PSICOLOGÍA
- HIPNÓSIS CLÍNICA
- MUSICOTERAPIA
- REGRESIONES

¿Qué conseguimos con la Hipnosis clínica?

- Eliminar la adicción al tabaco y otras adicciones.
- Aliviar Ansiedad y Depresión.
- Tratamiento de dolores crónicos y fibromialgia.
- Mejorar defensas las personas que reciben quimioterapia.
- Inducir el sueño en personas que sufren de insomnio.
- Tratamiento indicado para Obesos que quieren perder peso.

BARCELONA T. 934.592.255
C/ Bailen nº 169 Ppal 3º 08037 Barcelona

GERONA T.630.051.601
C / Canonge Dorca nº4, 1º 17005 Gerona



OFERTA DE FEINA



GIROSALUT

**BUSQUEM COMERCIALS
PER VARIES ZONES**

TRUCAN'S 633 756 056

FORMACIÓN ONLINE COMPLETA DE FENG SHUI CLÁSICO

ESCUELA FENG SHUI PROFESIONAL



!
TODAVÍA PUEDES
INSCRIBIRTE

¡ÚLTIMAS
PLAZAS!

INICIO DE CURSO
19 Y 26 DE OCTUBRE

ESCUELA FENG SHUI PROFESIONAL ONLINE FORMACIÓN COMPLETA

La formación de la Escuela de Feng Shui clásico profesional Alicia Castan te permitirá hacer del Feng Shui clásico **tu profesión**. Te permitirá trabajar para ti mismo, organizando tu tiempo como lo desees, en una profesión maravillosa que tiene el objetivo de **ayudar a las personas** a que **vivan mejor** y **augmenten su calidad de vida**, con ellas mismas, con **los suyos**, con **su profesión** y con **su entorno**.

Docente: Alícia Castan, arquitecta especializada en arquitectura Sostenible, Feng Shui clásico y Salud del Hábitat. Docente de Feng Shui clásico en el COAC (Barcelona), Parc UdG, CAATEEG

Formato: Online

Fechas: Jueves de 18h a 21h

19/10/2023 al 14/12/2023 (8 sesiones)

18/01/2023 al 7/03/2024 (8 sesiones)

EDICIÓN 2023-2024

Certificado Profesional:

Realizando la formación de la escuela de Feng Shui clásico profesional se obtiene la formación completa para poder dedicarse profesionalmente al Feng Shui clásico.

Se obtiene certificado de la Escuela de Feng Shui clásico profesional Alícia Castan.

Programa del curso:

www.aliciacastan.com - Cursos Feng Shui

Pago fraccionado

Inscripciones y información:

Att. Helena
formacions@aliciacastan.com

11a edición con éxito!

Te invitamos a formarte y vivenciar profundamente en la aplicación del Feng Shui, aportando salud, armonía y bienestar.

El **Feng Shui** es una ciencia basada en **la observación de la naturaleza**, en **las transformaciones cíclicas en el tiempo** y **las leyes de la naturaleza**.

www.aliciacastan.com
[@aliciacastan.fengshui](https://www.instagram.com/aliciacastan.fengshui)

¿Cuánto de importante es tener AUTOESTIMA y AUTOCONFIANZA?

Soy consciente de mi propio valor, aceptándome tal y como soy.



Leontina Zavoian
Terapeuta

Creo que es mucho más importante de como a veces pensamos o creemos que es, diría que es decisivo para tener una vida plena.

Porque cuando tengo autoestima y autoconfianza vivo en concordancia conmigo misma y con mi única y maravillosa manera de ser. Soy consciente de mi propio valor, aceptándome tal y como soy. Confío que puedo superar los desafíos que la vida me pone delante para crecer y sanar, porque puedo conectar plenamente conmigo misma y gestionar mis emociones, pensamientos, acciones y mi actitud delante de lo que me sucede.

No me critico nunca, porque se que hago siempre lo mejor que puedo en cada momento, y me veo a mí y al mundo que me rodea, de una manera positiva. Esa forma de percibir y ver mejora mi salud y mi vida, aumentando mi consciencia.



¿Pero qué pasa cuando no tengo autoestima y autoconfianza?

- Gestiono incorrectamente mis emociones y mi salud se va deteriorando.

- Siento una enorme desmotivación para vivir y me percibo a mí misma y al mundo entero de una manera negativa y crítica.

- Tengo trastornos como la ansiedad o la depresión, sintiendo profundos conflictos internos y vivo la deterioración de mis relaciones familiares i sociales.

- Siento y creo que no soy suficientemente buena y tengo miedo a la soledad, al silencio y al abandono.

- No puedo mirarme en espejo sin criticarme, incluso siento rechazo de lo que veo delante, y me cuesta muchísimo decir "no" a otros.

La falta de autoestima y autoconfianza están estrechamente relacionadas con lo vivido y sentido en nuestra infancia y adolescencia.

La escritora Louise L. Hay describe muy bien esta "relación" en su libro EL PODER ESTÁ DENTRO DE TI. Parafraseándola, comparto contigo un fragmento de texto suyo muy edificador:

Véase como a una niña o como a un niño

Si pudiéramos a una niña de tres años en medio de una habitación, y empezamos a gritarle, diciéndole que es una estúpida incapaz de hacer nada bien, que debe hacer esto y no otro, que se fije en los desastres que provoca y de paso le damos algún que otro golpe, al final tendríamos a una chiquilla asustada que se sienta obedientemente en un rincón, o una rebelde que destroza todo cuanto tiene a su alcance.

La niña mostraría uno de estos dos comportamientos, pero jamás llegaríamos a saber que potencial tenía.

EN CAMBIO, Si a la misma niña le decimos cuánto la queremos y cuánto nos importa. Que es simpática e inteligente, que nos gusta su manera de hacer las cosas y que está bien que cometa errores mientras aprende... Que estaremos siempre a su lado en cualquier situación...

¿Entonces, el potencial que muestre esa niña nos dejará alucinados!

Todas y Todos llevamos dentro una niña o un niño de tres años, y con frecuencia nos pasamos la mayor parte del tiempo gritándole y después, nos preguntamos por qué nuestra vida es como es...

Si tuvieras una amiga que siempre la criticara, ¿quería estar cerca de ella?

Quizás de niña o de niño nos trataron así; es una pena, pero eso fue hace mucho tiempo, y si ahora, somos nosotros quien optamos por tratarse de la misma manera, es más triste aún. Como base del guion de nuestra vida usamos aquellos primeros mensajes...

Todas somos niñas y niños y aceptamos obedientemente lo que "ellos" nos dicen que es verdad. Pero sería muy fácil, limitarse a culpar a nuestros padres, y ser víctimas durante el resto de nuestra vida. Pero no sería divertido y ciertamente, no nos sacaría del atolladero.

Echar la culpa a alguien es una de las maneras más seguras de seguir con un problema.

Al culpar a otro, renunciamos a nuestro poder.

Entender las cosas nos permite distanciarnos del problema y controlar nuestro futuro. Nuestro futuro va siendo configurado por lo que pensamos hoy.

Para liberarnos del pasado, es imprescindible que comprendamos que nuestros padres hicieron lo mejor que podían, dado el entendimiento, la conciencia y los conocimientos que tenían.

Las personas que nos hicieron esas cosas tan terribles estaban tan asustadas y desorientadas como nosotras o nosotros, y sentían el mismo desvalimiento.

No tenían la menor posibilidad de enseñarnos nada más que lo que a Ellos les habían enseñado.

¿Qué sabes tú de la niñez de tus padres, especialmente antes de los diez años?

Si todavía es posible averígualo, pregúnteles. Si puedes saber algo de cuando ellos eran niños, te será más fácil entender por qué hicieron lo que hicieron.

Y ese entendimiento te aportara compasión. Necesitas saberlo, por tu propia libertad. Porque no puedes liberarte mientras no los liberes y no puedes perdonarte mientras no los perdones.

Concluyendo esta publicación con la última frase: "...no puedes liberarte mientras no los liberes y no puedes perdonarte mientras no los perdones."

Y si te sientes identificada o identificado te invito para informarte sobre mi próximo Taller de Autoestima y Autoconfianza.

Leontina Zavoian

Terapeuta

Teléfono 603 28 53 44

EL JARDÍ TERAPÈUTIC

LA COMUNITAT TERAPÈUTICA MAS MORATÒ

Per Dr. Frigola. Metge Naturista, Psiquiatre i Psicoanalista

La Comunitat Terapèutica de **Mas Morató** es un lloc on poden inscriure's persones i pacients que vulguin i necessitin conviure amb altres en soledat, retirar-se durant un cert temps de la façana social, en un ambient gairebé monàstic (Koinonia, Comunitas, etc.) en l'esperit original de l'antipsiquiatria de les comunitats terapèutiques de A. Esterson i R. Laing.

Vull fer una reflexió i explorar el nexa entre el Grup Anàlisi, la Comunitat Terapèutica i la Identitat Catalana. A través de la meua experiència com a psicoanalista a Londres he adquirit una comprensió més profunda del potencial terapèutic de la comunitat terapèutica i de la seva importància en la formació i la investigació en el camp de la psicologia.

El Grup Anàlisi i les seves Possibilitats Terapèutiques

El Grup Anàlisi, com a eina terapèutica i didàctica, té les seves arrels en les tradicions psicoanalítiques de la Tavistock Clínic i l'Institute of Group Analysis de Londres. A diferència de l'anàlisi individual, l'atenció es centra en l'anàlisi del propi grup, format per pacients, supervisats, alumnes en formació, etc. Aquest enfocament implica un compromís social per part dels professionals.

El Caràcter Català i la seva relació amb la Vergonya

Catalunya es caracteritza per la seva tradició cultural catòlica ba-

sada en el sentiment de la vergonya. A diferència de Anglaterra, Amèrica del Nord i els Països Nòrdics, on tenen una cultura protestant on predomina el sentiment de la culpa. Aquesta distinció cultural pot explicar en part la manca de popularitat del Grup Anàlisi a Catalunya, ja que la vergonya cerca el perdó a través del penediment públic (vergonya aliena).

Mentre que la culpa es basa en la redempció personal mitjançant la satisfacció d'una sanció imposada per un jutge. Tot queda a nivell personal i privat: la societat no et jutjarà mai el teu comportament.

El caràcter català es caracteritza pel seny i la seva manca de seny: la rauxa. El caràcter català està vinculat a la vergonya i es basa en quatre categories caracterològiques: el

seny, la ironia, la continuïtat i la mesura. El català tendeix a la comunió emocional en grups petits i coneguts i mostra reticència envers l'agregació i la massificació en grups més grans, fet que afecta la seva poca participació en polítiques de pactes amb altres dife-

rents i la seva tendència a la creació d'institucions sociològiques positives petites con son el corporativisme i el mutualisme..

Les Implicacions del Caràcter Català en la Comunitat

La reticència del català envers l'agregació i la seva preferència per la comunió en grups petits i familiars poden tenir implicacions significatives en la seva relació amb la comunitat més gran. Aquesta actitud pot fer que el ca-



talà sigui menys partidari de les polítiques de pactes i la seva poca delegació de poder en grups més grans. Això reflecteix la manca d'un esperit típicament protestant anglosaxó en la cultura catalana. El català no és individualista, però tampoc busca la realització plena dins de la gran comunitat macrosociològica.

En canvi, es troba millor a l'esfera para-social caracteritzada per la interacció social a nivell microscòpic corporatiu. Aquesta característica

pot influir en la seva percepció i poca participació en experiències de grup, com ara el Grup Anàlisi i en la comunitat terapèutica. .

La Promoció del Grup Anàlisi a Catalunya

És essencial promoure la consciència sobre les avantatges de la comunitat terapèutica i considerar-la com una part integral de la família psicoanalítica a Catalunya. Això pot assolir-se mitjançant l'educació i la difusió dels avantat-

ges del Grup Anàlisi en la formació i la pràctica dels futurs psicòlegs i terapeutes catalans.

Cal considerar el Grup Anàlisi com un mètode efectiu per abordar les dinàmiques emocionals del segle XXI. És fonamental promoure la consciència sobre la teràpia en la comunitat terapèutica. Esperem que es fomenti una comprensió més profunda d'aquesta eina terapèutica: la comprensió de les dinàmiques emocionals en grup, del grup i a través del grup.



Conclusió:

La Comunitat Terapèutica de Mas Morató es troba en el medi rural i disposa de boscos, horts, d'un gran jardí, allotjaments, cuina comunitària, biblioteca i sales de teràpia i formació.

Fem també un grup anàlisi intensiu – intermitent, l'últim diumenge de cada mes, d' octubre a juny, de 10 h. a 19 h. amb els seus marcs teòrics, cinc sessions de 45', pauses, refrigeris i dinar comunitari. Està pensat per els pacients, psicòlegs, terapeutes, etc. convidats que vulguin aprendre de la experiència grup analítica. Aquest grup anàlisi porta ja 8 anys de durada sense interrupció. El divan per l'anàlisi de les emocions personals es el propi grup.

EL JARDÍ TERAPÈUTIC

C/ Dr. Frigola, 2
17770 Creixell.

Tel. 619329787
hola@eljarcinterapeutico.com

www.eljardinterapeutico.com
www.wilhelm-reich.org



El Jardí Terapèutic, el teu espai sanador

Al costat de la Kàli,
Psicoterapeuta
(Psicoanalítica i Reichiana)

ESPAI DE SALUT I BENESTAR



MASIA CATALANA
DEL S. XVI
(BORRASSÀ)

El Jardí Terapèutic és un espai de salut i benestar on podràs realitzar una estada terapèutica feta a mida per a tu i per la persona que t'acompanyi, si ho vols compartir. Estem a Borrassà (a 7km de Figueres)

Estem a una masia catalana del segle XVI envoltada d'un preciós jardí de més de 2,5 hectàrees. Ho compartim amb el Dr. Carles Frigola creador, conjuntament amb la Dra. Eva Reich, de la Fundació Wilhelm Reich al 1981.

El lloc perfecte per aturar-se i estar en contacte amb un mateix sense distraccions i així connectar amb tot allò que no veiem. Creiem en la necessitat de l'ésser humà de viure amb altres i ser sostingut per la comunitat.

PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

ESTÀNCIA
ADAPTADA NOMÉS
PER A TU



Kali, la teva amfitriona, donarà suport a la teva estada. És amb qui podràs dissenyar l'itinerari que millor s'adapti al teu moment.

La Kali (Carlota Frigola) és psicoterapeuta, formada en el model psicoanalític i reichià. Combina la psicoterapia verbal i comprensiva amb tècniques energètiques corporals.

L'acompanyament terapèutic estarà disponible, per integrar tot allò que es va despertant o expressant en el teu interior.

TALLERS NATURALS



T'oferim classes de ioga i meditació setmanal a las que afegir-te sempre que vulguis, així com sessions de massatges terapèutics i reflexologia.

El nostre menjar és ovolàcteo-vegetarià, de proximitat i en el seu mínim processat. Tan important és cuidar del cos com de la nostra ment i emocions.

I tot això acompanyat de la natura, allà on es troba la nostre essència més pura, sense màscares, judicis ni condicions. El ball perfecte entre el rebre i el donar.



Descobreix més sobre nosaltres a: @eljardinterapeutico | www.eljardinterapeutico.com | Kali: +34 619 32 97 87



Nou Directori Online

TERAPEUTES

Estem molt contents de compartir una emocionant oportunitat per trobar a prop teu a molts Terapèutes i Professionals del Benestar natural i la Sostenibilitat.

T'uneixes a nosaltres per a Promoure la Salut Holística, el Consum Responsable i la Sostenibilitat?

A Girosalut, estem en constant recerca de terapeutes compromesos amb el Benestar Integral i Holístic. És per això que estrenem un nou Directori Online que reuneix professionals, que comparteixen la nostra passió per les teràpies, el benestar, la salut natural i la Eco-Conciència.



Visibilitat

Arriba a una audiència més àmplia de persones que busquen teràpies i tot tipus de serveis Sostenibles.



Comunitat

·Forma part d'una xarxa de terapeutes i professionals que comparteixen els teus valors i objectius.



Recursos

Obtingues accés a eines i recursos dissenyats per a ajudar-te a créixer i prosperar en la teva pràctica.

WWW.GIROSALUT.ORG



Coaching con Caballos

¿Te encuentras en un momento de tu vida en el que no sabes qué camino tomar?

Los caballos nos ayudan a ver lo que nuestro corazón intenta decirnos.



+34 608 618 628
+34 678 246 174



WWW.PORTALMA.ES



Crecimiento Personal: Coaching asistido con Caballos

El coaching asistido con caballos es una metodología innovadora que está ganando mucho interés en los últimos años. Combina las técnicas del coaching tradicional con el asombroso poder de los caballos como catalizadores de crecimiento personal. Al involucrar a estos sensibles animales en el proceso, el coaching con caballos lleva la experiencia a un nivel mucho más profundo y efectivo.

Cómo funciona el coaching asistido con caballos

En la sesión de coaching con caballos, la persona trabaja en tierra con el caballo bajo la guía de un facilitador experto. Se realizan ejercicios diseñados para reflejar desafíos, patrones y obstáculos en la vida de la persona.

Por ejemplo, se puede pedir a la persona que guíe al caballo a través de un circuito de conos y otros interesantes ejercicios. El caballo responderá a la energía y lenguaje corporal de la persona con la que se está trabajando, reflejando limitaciones y revelando áreas de oportunidad.

Los beneficios de incluir a los caballos

Los caballos son expertos en leer el lenguaje corporal y energía emocional. Al reflejar estas señales durante los ejercicios, le brindan un feedback invaluable a la persona que está trabajando sus emociones para tomar conciencia y promover cambios.

El vínculo con el caballo también genera confianza y aceptación in-

condicional, lo cual permite bajar las defensas y abrirse a un cambio profundo. El coaching asistido con caballos acelera el proceso hacia niveles más altos de liderazgo personal y bienestar.

Una experiencia que empodera

El coaching asistido con caballos es una experiencia energizante y transformadora. El involucrar a estos magníficos animales acelera los resultados y lleva el trabajo a una profundidad mayor. Muchos encuentran claridad, confianza renovada y una sensación de empoderamiento al unir el poder del coaching con la sabiduría de los caballos.



El Poder de la Presència Interna

La vida moderna pot fer-nos perdre de vista el nostre benestar emocional. El ritme frenètic, les distraccions constants i la desconexió de nosaltres mateixos genera estrès, ansietat i sensació de buit. Per a contrarestar això, hem de mirar dins de nosaltres i connectar amb la nostra font de calma interior.

La teva presència interna, el teu centre de pau

Dins de cadascun de nosaltres resideix una presència serena i compassiva, més enllà de les tribulacions de la ment. És la nostra essència pura, el nostre testimoni silenciós, l'espai de consciència en el nostre cor.

Un espai de Calma enmig de la Tempesta

La presència interna és un oasi de tranquil·litat, una roca ferma a la qual aferrar-nos quan sentim que les emocions ens inunden. Estigues estable i impertorbable, permetent-nos observar els nostres pensaments i sentiments des de la consciència plena.

Una brúixola cap al nostre Benestar

La nostra presència interior és una guia sàvia. Quan aconseguim connectar amb ella, ens alinea amb els nostres valors i desitjos més profunds. Podem discernir què és el que realment necessitem per a estar bé.





Com Activar la Presència en la teva Vida

Existeixen senzilles pràctiques que ens ajuden a sintonitzar-nos amb el nostre centre de pau intern:

La Meditació, un camí directe a l'ÀNIMA

Ja sigui asseguts en silenci o caminant amb atenció plena, la meditació regular ens connecta ràpidament amb la nostra Essència.

Respirar profund, AQUÍ i ARA

Prendre's uns minuts per a respirar profundament és una forma simple però poderosa de calmar la ment i connectar amb el moment present.

Recarregar a la NATURA

Estar a l'aire lliure, en contacte amb l'energia protectora de la Terra, és una forma natural de reconectar amb el nostre Ser essencial.

Al cultivar aquestes pràctiques periòdicament, podem viure més alineats amb els ritmes guardadors de la nostra presència interior. És un procés, però val la pena, ja que ens porta a una vida més plena, pacífica i feliç.



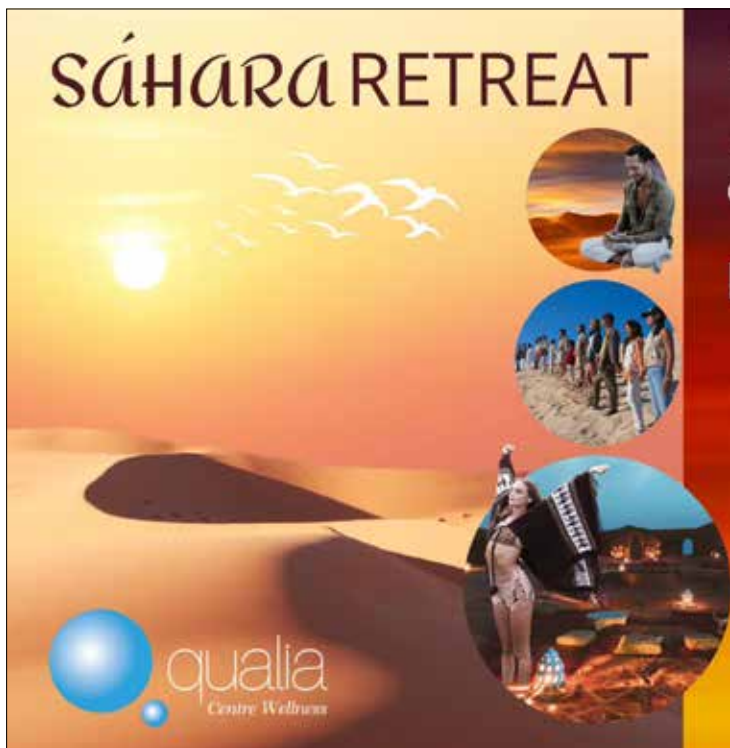
EMERGÈNCIA ESPIRITUAL \neq ESTAT PSICÒTIC

Fa més de 20 anys, una experiència fora del cos durant unes pràctiques de meditació va revolucionar la meua vida. Tot el que he après fins ara, ho he intentat plasmar en aquest mandala.

Si creus que et puc ser d'alguna ajuda, posa't en contacte amb mi a:

rosaboschibech@gmail.com / 620 072 900

SÁHARA RETREAT



Haz Realidad tus sueños

Acciona tu empoderamiento

Con Míriam Monteys
y Jessika Lobato

Del 5 al 9 /12

Yoga. Meditación. Danza.
Técnicas de Creación de
Nuevas Realidades.
Planificación del Bienestar.
Realización de tus Objetivos.
Oasis. Conciertos Musicales.
Hamman y muchas más
sorpresas...

900€

Antes del 11/11
Después 1.200€

Reserva: 676136038
644490533

qualia
Centre Wellbess



Sol
Massatges Harmonitzants

Quiromassatgista
Mestra de Reiki
Teràpies energètiques

Telèfon 657 10 29 45
consolay@gmail.com

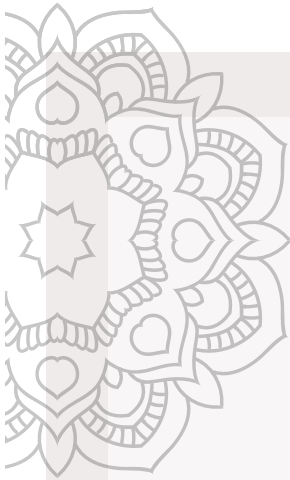
ANA PUJOL

Salut de l'ànima

CANALITZACIÓ · SANACIÓ · TRANSGENERACIONAL

Tel. (+34) 680 955 972
a.pujol.a@gmail.com
www.anapujol.com

@anapujol.saluddelalma



Vivir desde la CONSCIENCIA



Espacio de Sanación del Cuerpo de Luz para
conectar con tu chispa Divina



Cambio de VIDA

Donde se da la manifestación de lo Divino.

Es a través del Cuerpo de Luz que se da la Creación de Dios. Hemos venido a limpiar el Cuerpo de Luz, que es nuestra consciencia. Allí tenemos nuestra Geometría Sagrada. Cuando no sentimos a nuestro Ser es porque no estamos vibrando en esa frecuencia del amor. La esencia vibra en Amor.

Si sientes que no estás en tu lugar y quieres cambiar tu vida a través de la sanación de tu Cuerpo de Luz. Ahora es el momento. Permitetelo, no hay nada por casualidad. Dejarás de repetir el patrón y empezarás a vivir desde otro punto, desde la consciencia.

Los miércoles, viernes y sábados a las 19:00h.

Sesiones Individuales donde es tu ser el que se manifiesta a través nuestro para poder sanar.

RAFI ROMERO TEL. 690 263 563



**AYURVEDA CON
EXPERIENCIA
13 AÑOS
CUIDANDO DE TI**

**Espai
Ganesha**



Anys de loga 2010-2023
espai-ganesha.com



**AYUR
VEDA**

Tel.656160825 www.espai-ganesha.com
espaiganesha@gmail.com
C/Hospital nº 3 SANT FELIU DE GUIXOLS

Hammam Secrets
Cosmética Oriental y Tratamientos para Hammam
Cosmética Natural de Argán y Nopal
Productor y Distribuidor

Masaje Tántrico Energético

AMOR, SEXUALIDAD y LIBERTAD. La llave para desbloquear tu energía sexual y abrir tu corazón a lo sensorial, al placer y a la vida

PARA **HOMBRES**

RESERVA

ESTEBAN

BIR, 673494416
lg y Twitter
@tantrayogamen

LaTania
AROMATERAPIA

**PERFUMES NATURALES
EXPERIENCIAS SENSORIALES**

para ayudarte a conectar con tu campo emocional y tu intuición...

**Tel. 605 937 297
www.latania.cat**

Ariadna Bailo

Dona Medicina

*Desperta el teu ser,
allibera la teva ment?*

Psicoteràpia · Canalitzacions
Barres d'Acces · Viatges conscients

M. 655 306 670
www.ariadnabailo.com




La teva botiga de minerals a Figueres
i també a Internet

Rambla, n.35 17600 Figueres
625 84 83 83
www.mineralsweet.com/es









L'ALLIBERAMENT
- ESCOLA D'ADULTS -
SI SENTS LA CRIDA INTERNA, T'ESPEREM AL NIRVANA!

nirvana.mireia@gmail.com
Mireia MorSan
Fundadora del centre NIRVANA.
Discòp i creadora de l'Escola Comunitat Nirvana.

☎ 690 1911 68
Avinguda Girona 3
17150, Sant Gregori (Girona)





योग
salut
integral
creixent
vital



· espai coco ·
C/ Ave Maria, 17
17430 Santa Coloma de Farners
☎ 693 00 78 53 @ espai_coco
somespaicoco@gmail.com

Activitats a la teva
disposició per generar
canvis positius en tu mateix

TAI-TXI, TXI-KUNG, MEDITACIÓ

A YUAN SHEN GIRONA



Dansa lliure Malkovsky, Streching, Dansa Suau,
Kundalini loga, Teràpies: Kinesiologia, Shiatsu,
Acupuntura, Massatge, ArtTeràpia, Dansa Teràpia.

 **YUANSHEN GIRONA**

C/ Oviedo, 5 (Girona)
Tel. 654 605 710

YUANSHEN.CAT

FORMACIÓN DE PROFESORES DE KUNDALINI YOGA PREM

ESCUELA DE VIDA YÓGUICA

Alicante
Barcelona
Girona
Madrid
Valencia

Bogotá
Cali
Medellin

Buenos Aires

Una profesión que
el mundo necesita.

Una formación para
realizar tu más alto
Ser.



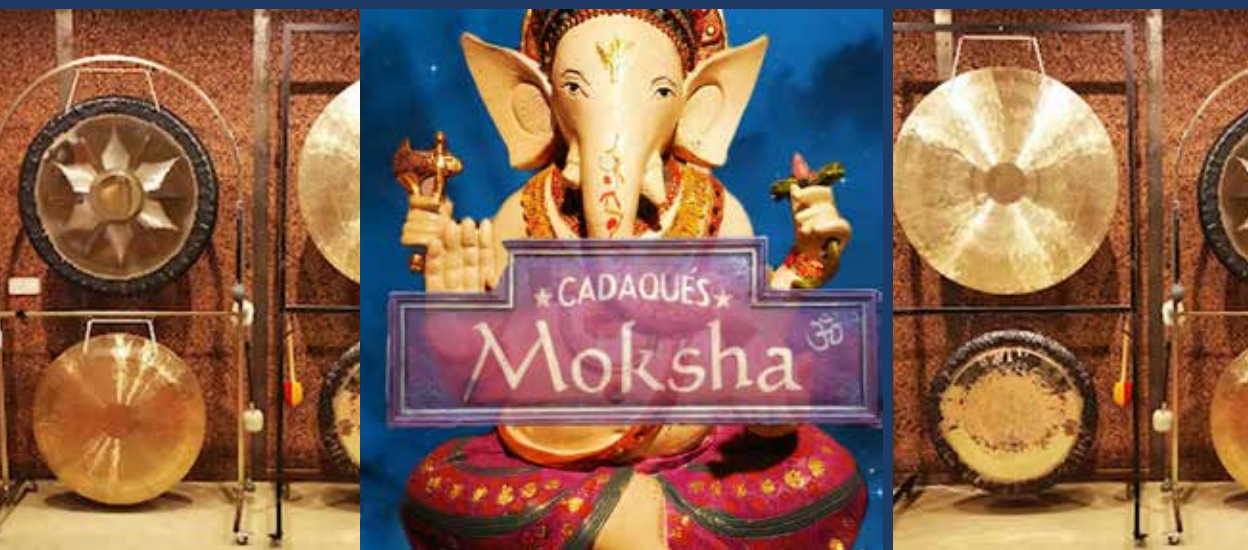
Formación de dos años. También recomendable para quienes solo quieren profundizar en su práctica.
Postgrados opcionales de Anatomía, Historia y Filosofía, Praan Danza (fusión yoga-danza).
Posibilidad de continuar con Hatha Yoga, Ashtanga Yoga o Power Yoga.

Te recomendamos que leas el apartado de la formación, mucha información sobre el programa, los formadores y la filosofía de las escuelas en

www.happyyogagirona.com



Happyyoga
GIRONA



Minerals, Encensos, Bols Tibetans i de Quars, Roba India, Estàtues de Buddha, Ganesh, Batiks, Geometries Sagrades etc. Objectes de regal seleccionats i portats personalment de diferents zones de l'Índia!



TERÀPIES I ACTIVITATS

Banys de Gongs i altres instruments 'Sagrats': individuals, parelles, grups etc. Iniciacions al Reiki (tots els nivells), Tallers de Gongs, Tallers Tambor Xamànic, Concerts, Cerimònia del Cacao

**C/ Caritat Serinyana, 8 17488 Cadaqués.
Reserves Emma 696613776 (whatsapp)
© Moksha_in_cadaques**





Un paso hacia ti

Vacaciones terapéuticas

 **Valle de Benasque**
Disponibles todo el año

¡Experiencias creadas especialmente para ti!



Un otoño diferente repleto de ideas para tu crecimiento personal

¡Hola!

Somos Sònia y Ariel, terapeutas holísticos de larga trayectoria y hoy te hacemos llegar nuestra propuesta para este otoño ¡vacaciones terapéuticas!

¿De qué se trata?

La idea es ofrecerte una experiencia diferente para que puedas renovar tu energía, descansar física y mentalmente, y ampliar tu comprensión.

El entorno es ideal para conectar contigo, conocerte mejor, actualizar vínculos y transformarte.

¿Cómo funciona?

Nos dices cuántos días quieres retirarte y qué te gustaría transitar. Luego nosotros diseñamos un programa de actividades según tus gustos y necesidades.



Alojamiento

- Si vienes sol@, con pareja o en familia, te hospedará en un piso colindante al nuestro en un entorno maravilloso con piscina.

- Si vienes con un grupo, alquilamos apartamentos rurales cerca de nuestro espacio para tu comodidad.

Alimentación consciente: vegetariana, sin gluten y ecológica



Herramientas

Ofrecemos una gran variedad de masajes además de acupuntura, sesiones de Bioneuroemoción y Coaching Existencial, constelaciones familiares, y arteterapia.

También consejos sobre nutrición, Yoga, *pranayama*, meditaciones con Geometría Sagrada, Tecnología de Luz TIR, danza libre, sesiones con plantas sagradas, baños de bosque y caminatas conscientes.



Un día con nosotros

Generalmente, empezamos a las 8:45h con una preparación desintoxicante.

9h: una práctica energética como respiración consciente, Yoga, meditación...

10:30h: desayuno casero.

11:30h: "bloque terapéutico".

14h: comida.

Tardes libres.

20:30h: cena y descanso.

¡Tú decides cuándo, cómo y con quién!

¿Qué es un "bloque terapéutico"?

Es el momento diario en el que combinamos nuestras herramientas terapéuticas para ayudarte en la toma de conciencia de lo que has venido a transitar.



¡Te esperamos!
Ariel & Sònia

¡La mejor forma de desconectar de la rutina y conectar contigo!

-10%

amigos o conocidos

-20%

núcleo familiar

Contacto

Sònia: +34 661560598

@unpasohaciati

Ariel: +34 664572912

@evoluciontir

www.evoluciontir.com



evolución

TIR



5 estrellas en reseñas google



SPIRITUAL DANCE FESTIVAL

Así fué nuestro fantástico encuentro del pasado agosto en Girona. Una semana de disfrute, compartir, danza, yoga y relax... en un ambiente muy familiar y consciente.





VACACIONES DE LUZ

Únete a la familia Spiritual Dance Festival en nuestros retiros de Año Nuevo, Semana Santa y Agosto...y también viajes a la India a partir de Oct/Nov 2024.



Síguenos en [@spiritualdancefest](#) [@vacacionesdeluz](#)
Más info e inscripciones: www.spiritualdancefestival.com

BENVINGUTS A



CA LA BOIRA



Retirs, loga i molt més... Tot en un entorn rural, tranquil on podràs reconnectar amb la natura i amb el teu Jo Interior.



Retirs de Benestar personalitzats a Ca la Boira (sol/a o en parella)

Esteban, German i Boira, la nostra mascota, seran els teus amfitrions que t'acompanyaran en aquest Retir, combinat amb dues energies, l'Espiritual i la Terrenal. La Boira ens acompanyarà en moltes de les activitats.

En German guiarà les activitats Terrenals al nostre Hort Ecològic, l'Esteban els Tallers Espirituals. Tu podràs escollir els que més et vinguin de gust realitzar.

T'oferim un bon ambient familiar amb menjar casolà, elaborat amb verdures de temporada del nostre hort, peix i marisc de la zona i tot maridat amb un bon vi.



Tallers d'Hort i Plantes Aromàtiques

Aprèn a crear el teu propi hort ecològic, i a treure'n el màxim profit. Et mostrem com cultivar plantes aromàtiques i com utilitzar-les. El tallers terrenals que pots escollir són:

- Com dissenyar un hort ecològic per a l'autoconsum.
- Aprofitament dels excedents de l'hort (conserves, encurtits, assecats..)
- Com obtenir les teves pròpies llavors
- Elaboració de preparats vegetals per a la bona salut de les teves plantes
- Com assecar les plantes aromàtiques i medicinals
- Com aprofitar les propietats de les plantes medicinals (Macerats, ungüents, alcohols, tintures, hidrolats...



loga i Massatges

Les activitats que pots escollir són:

- loga kundalini
- loga Nidra
- Banyes de so
- Massatge tàntric energètic
- Massatge descontracturant i relaxant
- Caminata conscient

Per a més informació, posa't en contacte amb nosaltres a través de ig o whatsapp:

@gerboira
@ca_la_boira
@biryogaemporda
@tantrayogamen

German: 667421826
Esteban: 673494416



MASSATGES



SAUNA, HAMMAM
I ZONA DE RELAX



RITUALS DUETT

Compartim
benestar



Activitats

SAHARA RETREAT

Amb Míriam Monteys
i Jessika Lobato
Pont de la Puríssima 2023

CAP DE SETMANA
WELLNESS A CADAQUÉS

Amb Míriam Monteys, Maria
Calmaestra i Letícia Aldeguer
20 al 22/10



AYURVEDA



ZEN PARTY
Organitzem el teu
event wellness



Ven y comparte tu talento en el "Cau del Mussol - Espai Cultural"

Si eres músico,
humorista, cantante,
recitas poesía...

Abrimos nuestras
puertas para que puedas
presentar tu trabajo.
Contacta con nosotros y
te ayudamos a presentar
tu trabajo.

**Visita nuestra web
para organizar tu
propio retiro.**

Salas de Yoga y
meditación con
materiales incluidos.
Cocina saludable
vegana/vegetariana.





Can Mussol

Centre de Retirs, loga i vida natural

Can Mussol - Anima Mundi Retreat Center

es un espacio para ti, para desconectar del día día en un entorno natural, sin prisas.

Te esperamos en nuestros retiros de cada semana "Yoga entre Viñedos", con estancias de 2 a 4 noches, tú eliges.

Puedes acompañar tu estancia con alguna de nuestras terapias.

www.canmussol.com



Finca Jaumeandreu s/n
09259 Canet de Fals (Fonollosa, Barcelona)
Tel. 626 38 16 01 | info@canmussol.com





vell can gironès

ALLOTJAMENT RURAL



T'agradaria organitzar una estada diferent individual, amb la familia o amics, amb o sense activitats?

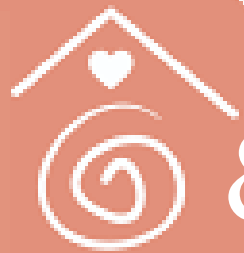
Busques una casa per Retirs en grup?

Et facilitem tot el que necessitis!





Demanan's informació sense conpromís.

Vell Can Gironès

Can Gironès, 2, 17845 Santa Llogaia del Terri, Girona. Tel 616 336 769
www.vellcangirones.com



Comença la NOVA TEMPORADA 13 anys al teu costat!

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres Dissabte	Diumenge
					1 A LES 16-30h FESTA NOUS INICIS CERIMONIA I JAM SESSION Amb creps, sucres infusions i artesanies
2	3 17h a 21h PORTES OBERTES CONSTELLACIONS Constel·lacions Familiars amb Montserrat Clapers i Àlfred Domènech	4 19h a 21h DANSA <i>Baila la Vida amb Itza Mei</i>	5 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica Tribal amb Laia Matas</i>	RETIRS 	8 17h a 19h PORTES OBERTES TRANSMISIÓ ENERGÈTICA SER Sessions d'Activació Kundalini amb Joan Futóla
11h PORTES OBERTES XERRADA (9) <i>Consciència per l'entorn ambiental</i> natura, vida i salut amb Mª Rosa Plancher	10 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica del Xacres amb Laia Matas</i>	11 19h a 21h DANSA <i>Baila la Vida amb Itza Mei</i>	12 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica Tribal amb Laia Matas</i>	 vell can gironès EL VELL CAN GIRONÈS BARRI	15 17h a 21h PORTES OBERTES CONSTELLACIONS Constel·lacions Familiars amb Montserrat Clapers i Àlfred Domènech
19h a 21h CERCLE d'HOMES amb Pau Aïbós CERCLE de DONES amb Tània Trinidad	17 19:30h PORTES OBERTES XERRADA Sanació ancestral amb Cipri Duch	18 19h a 21h DANSA <i>Baila la Vida amb Itza Mei</i>	19 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica Tribal amb Laia Matas</i>		17h a 19h PORTES OBERTES BREATHWORK amb Martha PV 19h CONCERT AMB EDUARD ANIMAS I SÒNIA ESCOLÀ
19:30h a 20:30h PORTES OBERTES DANSA ORGANICA amb Marina Collado	24 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica dels Xacres amb Laia Matas</i>	25 19h a 21h DANSA <i>Baila la Vida amb Itza Mei</i>	26 19:30h a 21:30h MOVIMENT VITAL <i>Bionergètica Tribal amb Laia Matas</i>		17h a 19h TRANSMISIÓ ENERGÈTICA SER Sessions d'Activació Kundalini amb Joan Futóla
19h a 20:30h PORTES OBERTES BARRES ACCES CONSCIOUSNESS amb Gemma Martín	31				29 17h a 19h TRANSMISIÓ ENERGÈTICA SER Sessions d'Activació Kundalini amb Joan Futóla

Octubre

Inscripcions obertes a Socis/es terapeutes i
facilitadors/es d'activitats individuals i grupals
2023 - 2024

Can Gironès, 2, 17845 Santa
Llogaia del Terri, Girona
www.mamakilla.cat

MAMAKILLA

El teu Espai de Salut i Benestar



ALIMENTACIÓ

ESTABLIMENTS

■ ALIMARA ESPAI SALUT. Ecobotiga

Alimentació ecològica i de proximitat; cosmètica ecològica; productes a granel i de residu 0. Assessorament en alimentació i fitoteràpia. Teràpies naturals c/ Abeuradors, 5 - 17004 GIRONA T. 936 424 975
WhatsApp. 665 755 414
alimara@alimara.cat

■ EUFRÀSIA ECOBOTIGA

Alimentació, plantes medicinals i tes a granel, cosmètica, pintures naturals... C/Montseny 17 17150 SANT GREGORI (Girona) T. 872 213 639 eufriasag@gmail.com
www.facebook.com/eufrasiaecobotiga INSTA.: eufrasia.ecobotiga

■ LES BONES HERBES

Herboristeria, Dietètica i Alimentació Biològica. C/Caamaño, 8 T. 972 67 04 07 C/ Besalú, 7 T. 972 67 41 35 17600 FIGUERES
info@bonesherbes.com
www.bonesherbes.com

DIETÈTIQUES

■ DIETÈTICA ACÀCIA

Assessorament dietètic i terapèutic gratuït. Pg. Països Catalans, 192 Mercat Municipal Salt 17190 T. 972 402 373 @AcaciaSalt marcacacia@gmail.com

■ DIETÈTICA DE CALDES DE MALAVELLA

Salut, alimentació i estètica biològica. Dietes+auriculoteràpia-Massatges - Flors de Bach i estètica natural. Pl. Sant Esteve, nº 3. bx esq. 17455 CALDES DE MALAVELLA T. 972 472 427
www.ladieteticadecaldes.com dieteticadecaldes@gmail.com

■ DIETÈTICA FONOLL

Centre de teràpies naturals, Herbolari - Dietètica Pl. Catalunya, 5 bx 17190 SALT T. 872 030 015
www.fonollnatural.com info@fonollnatural.com

■ DIETÈTICA NATURALMENT

Herbolari, dietètica, alimentació ecològica, cosmètica natural. Teràpies. C/ Hortes 13 Girona T. 972 412 188
c/ Pare lluis Rodès, 18. STA. COLOMA FARNERS Tel. 972 842 462 mnurianatural@gmail.com

■ LA TISANA

Dietètica i teràpies C/ Catalunya, 11, 17244 CASSÀ DE LA SELVA

T. 972 461 820 f.alsina@hotmail.com

PRODUCTORS

PA

■ LA FOGAINA

Pa ecològic, rebosteria i cafeteria LES PRESSES: c/St. Sebastià nº52 T. 646 879 062
OLOT: C/Verge del Carme nº13 telf: 621 205 806 / 872 202 915 fornlafogaina@gmail.com
www.lafogaina.com Instagram: fornlafogaina

■ FORN DE PA FERRER

Pa artesà cuit amb llenya Desde 1924 Ps. de Catalunya, 86, TORROELLA DE MONTGRÍ T. 972 755 972 C/. del Port nº 20, L'ESTARTIT T. 972 750 077

VINS ECOLÒGICS

■ CAN TORRES

Celler familiar de vi natural i ecològic a peu de l'Albera. Enoturisme amb visites guiades a les vinyes i als monuments megalítics propers. Veinat de Vilartolí, 17751 SANT CLIMENT SESCEBES T. 671 19 19 56
www.cantorres.blogspot.com @cellercantorres cantorres.scs@gmail.com

■ VINS DE TALLER

Vins d'autor i visites d'enoturisme. Vinyet: C/ Nou, 5. SIURANA D'EMPORDÀ Celler: C/ Sant Jordi, 4B VILAMALLA T.972 525 578 629 773 917 / 934 816 434 info@vinsdetaller.com
www.vinsdetaller.com

RESTAURANTS

VEGETARIANS

■ Rest. AMARANTA Restaurant ovolacto vegetarià. C/ Riu Güell, 31-33, 17005 GIRONA T. 972 940 832 www.amaranta.webs.tl

VEGANS

■ Rest. INTEGRAL Restaurant VEGETARIÀ I VEGÀ C/ Llers, 5-7, 17600 FIGUERES T.972 51 63 34
www.facebook.com/integral.figueres

KM 0 / PROXIMITAT

■ Rest. ANTAVIANA Restaurant KM0 C/. llers, 5-7, 17600 FIGUERES T. 972 510 377 info@restaurantantaviana.cat

BIOCONSTRUCCIÓ SALUT DE L'HABITAT

■ ARSS ARQUITECTES

Arquitectura-Salut-Sostenibilitat -ALICIA CASTAN MASIP Arquitecta. Bioconstrucció i Feng Shui. Especialista en Feng Shui i Salut de l'Habitat arss@arssarquitectes.eu T. 637 222 658 - 618 547 631 www.arssarquitectes.eu

■ ECOARQUITECTURA GABI BARBETA

Projectes i reformes en bioconstrucció amb materials naturals i saludables T. 679 424 190 - 676 800 447 - Ctra. de Les Encies s/n 17172 LES PLANES D'HOSTOLES (Girona) www.ecoarquitectura.eu

■ GIRONA BIOCONSTRUCCIÓ

Bioconstrucció, estudis de la contaminació electromagnètica i de l'eficiència energètica www.gironabioconstruccio.cat info@gironabioconstruccio.cat

CENTRES DE TERÀPIES

* CENTRE DE MASSATGES ELENA TERRADAS I NATALIA ALONSO

Osteopatia, Massatge Esportiu, Shiatsu, Sinèrgica-Sanació, Desprogramació Biològica. Quiromassatge. C/Girona, 20-22-4rtB 17600 FIGUERES. T. 667 612 326 www.elelnterradas.com

* CENTRE RESPIRA

Centre de Fisioteràpia Respiratòria i Consultes de Medicina Natural.T. 872 027 416 C/ Juli Garreta, 1 àtic C. 17002 GIRONA. www.respirabenestarisalut.com info@respirabenestarisalut.com

* EQUILIBRIUM

Espai de salut, lloguem despatxos per professionals de la salut. Acompanyem als professionals a desenvolupar la seva consulta. Pl. Marqués de Camps 16, 1. 17001 GIRONA T. 872 081 505 www.equilibrium.cat

* ESPAI GANESHA

Teràpies Naturals. Ioga, Massatge Ajurvedic, BioNeuroEmoció, tallers. C/Sant Llorenç, 16, 1er SANT FELIU DE GUXÓLS T. 656 160 825 / 972 325 298 espai-ganisha@gmail.com www.espai-ganisha.com

* HAPPYYOGA

Formació de professors de Kundalini Ioga. Formació Ayurveda. c/ Sant Agustí, 40. GIRONA T. 972 208 495/616 952 314

girona@happyyoga.com www.happyyogagirona.com

* MUNDO NATURA

Centre de teràpies naturals, salut digestiva i hidroteràpia de colòn. Av Costa Brava, 9. 17250 PLATJA D'ARO. T.972825659. mundonaturasp@gmail.com www.mundonaturana.net

* M. DEL PILAR PÉREZ SÁNCHEZ

Nutrició i cura del cos, la paraula i l'ànima. Experta en Constel·lacions Familiars i Sistèmiques. Narrativa Terapèutica i Río Abierto. Sessions individuals: Constel·lació amb Playmobil. Sessions grupals: Espai Mas Gibert, SANT GREGORI Dinàmic GIRONA Tel. 639 390 203 7mariadel Pilar@gmail.com

COSMÈTICA/ESTÈTICA

ESTABLIMENTS

ESTÈTICA

* HELENA ESTÈTICA I TERÀPIES CORPORALS Estètica holística, massatges terapèutics i wellness (benestar) C/ Barcelona, 12 - 14, 3º 6ª GIRONA T. 972 22 61 96 www.helenanatur.com

PERRUQUERIES

* ALBO ESTILISME D'AUTOR PERRUQUERIA-ESTÈTICA

Talls personalitzats. Colors: oli, pigments, fangs. Tractaments: facials, corporals. Tot treballat amb productes naturals i orgànics a través d'Aigua bipolar de Secretos del agua C/ del Roser, 12, 17257 TORROELLA DE MONTGRÍ T. 972 75 73 14 info@albo.cat/ www.albo.cat

* LA PERRUQUERIA

BiopERRUQUERIA per home i dona. Tints i tractaments naturals i ecològics, activats amb aigua bipolar. C/ Pare Colí, 4 RIPOLL. 972 71 44 45 www.secretosdelagua.com

* MU BIOPERRUQUERIA

BiopERRUQUERIA per a home i per a dona. Especialitat en coloracions i tractaments orgànics i ecològics c/ Bisbe Vilanova 1bis- b, OLOT

* STRASS 34

Tractaments facials i corporals 100% bio ecològics Dr.Hauschka, Maquillatge amb productes bio, Cursos d'automaquillatge, Maquillatge a domicili, Apte per a celiacs, Amplia venda productes facials i corporals bio Dr. hauschka, Depilació d'un sòl ús, Manicures Shellac, Vinylux, Fotodepilació, Targetes fidelitat, Targetes de regal. C/Empordà, 34 FIGUERES Tel. 972 51 10 31



CREIXEMENT PERSONAL/ ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

● ANANT TEK-IOGA

LAIA BLASCO. Holistic Coach. Formació a empreses. Especialitat en estrès, angoixa, addiccions i canvis de vida. Consulta **OLOT I BARCELONA** hola@laiablascomeditacion.com T. 649 621 030 www.laiablasco.com

● NÚRIA BALLIU

Coaching, Mindfulness, Constel·lacions familiars. Centre compartit amb altres terapeutes, psicòlegs i fisioterapeutes. Si ets professional, aquest pot ser el teu espai. C/Bonastruc de Porta, 24, **GIRONA** També teràpies a **VILAFRESER** (Pla de l'Estant) i **online**. www.nuriaballiu.com info@nuriaballiu.com Tel. 679 93 27 27

● CENTRE D'ESTUDI I CREIXEMENT PERSONAL - ESPAI GIRA-SOL

Treballs de joc amb nens, seguint l'aprenentatge d'Emmi Pikler Treballs de consciència, seguint d'aprenentatge d'Elsa Gindler. Av. Girona 3A - 17150 **ST. GREGORI** T. 666 303 919 www.gira-sol.cat martagrauges@gmail.com

● ELENA C. ALEX

T'enfades massa o estàs trist i no saps perquè? T'agradaria poder posar límits o canviar alguns hàbits? T'acompanyo en el teu procés personal per sanar ferides del passat, aprendre a estimar-te, empoderar-te, i cuidar la teva nen/a interior. T. 670 221 214

● ESPAI GANESHA

BioNeuroEmoció. Masaje Ayurvédico. Talleres. Conferències C/ Sant Llorenç, 16-18 1er **ST. FELIU DE GUÍXOLS** T. 972 325 298 / 656 160 825 FB Espai Ganesha

● GEMMA NICOLAU

Infermera, Terapeuta i Coach. Acompanyament en processos de vida i mort. Sessions presencials: **GIRONA I BEGUES (BCN)** Sessions on-line o telefòniques a www.gemmanicolau.com Contacte: 627213938 info@gemmanicolau.com

● HAPPYYOGA

Formació de professors de Kundalini Ioga. Formació Ayurveda. c/ Sant Agustí, 40. **GIRONA** T. 972 208 495/616 952 314 girona@happyyoga.com www.happyyogagirona.com

● **COACHING PER APERSONES ALTAMENT SENSIBLES, MP COACHING. MARINA PUIGVERT COLOMER,** Coach personal i executiu, especialitzada en persones altament sensibles. Certificada per ICF i Elaine Aron.

OLOT - GIRONA - BARCELONA t. 639 739 143 marina@mpcoaching.es www.mpcoaching.es

● ISABEL VIDAL FONT

Coaching Existencial, Acompanyament Transpersonal, Doula T. 647 903 252 www.isabelvidalfont.com

● YUAN SHEN

Centre per al Desenvolupament de l'Ésser humà Tai Txi Txuan – Txi Kung – Meditació – Teràpies C/Oviedo, 5 **GIRONA** T. 654 605 710 www.yuanshen.es info@yuanshen.es

ACTIVITATS PSICO- CORPORALS IOGA

* HAPPYYOGA

Centre de Kundalini Ioga i Teràpies Naturals C/ Sant Agustí, 40, **GIRONA** T. 972 208 495 / 616 952 314 girona@happyyoga.com www.happyyogagirona.com

* YUAN SHEN

Centre per al desenvolupament de l'Ésser humà C/ Oviedo, 5 **GIRONA** T.656 645 171 / 654 605 710 info@yuanshen.es www.yuahshen.es

* ADITYA AMICS DEL IOGA

Ensenyament del mètode IYENGAR® Classes matins i tardes, diferents nivells. Cursos intensius, ioga a la natura, xerrades i tallers. C/ Juli Garreta 22, 3r 2a 17002 **GIRONA** (davant l'estació) T. 972190 041 info@aditya.cat www.aditya.cat

* ESPAI DE IOGA

Ensenyament del mètode IYENGAR®. Diferents horaris i nivells en una sala preciosa plena de llum. També intensius els dissabtes. Rambla de la Llibertat, 6, 4, 17004 **GIRONA** T. 655 341 258 www.espaideioga.cat

* ERNESTINA TRULLÀS

Ensenyament del mètode IYENGAR® Classes diferents nivells **SERINYÀ- BANYOLES** Tel. 678 653 538

* YOGA DEL MAR EMPURIABRAVA

Ensenyament del mètode IYENGAR, diferents nivells IOGA- Teràpies, embarassades, intensius dissabtes. Acupuntura.

C/Club Nàutic, torre 1 **EMPURIABRAVA** www.yogadelmar.ucoz.com T. 679 976 851- Andrey Datsuk FB Yoga del Mar Empuriabrava

PILATES

* CENTRO DE PILATES & MOVIMENT CONSCIENT

Classes Semi Grupales Pilates Màquines i terra - Hipopressius - Tonificació - Entrenament funcional C/ Pere Joan 44 Baixos Esc AB 17230 **PALAMÓS** T. 683 366 544 info@studiosencia.com

* IRIA SAMBAO

Entrenadora personal de Pilates i Fitness a domicili. Especialitzada en Reeducació postural i Esquena Sana. Hores convingudes. Contacte: mòbil 691-290-363/ mail: iriacpilates@gmail.com// FB Pilates Style Girona.

TAI-TXI / QI GONG

* JORDI CANALETA

Professor de tai txi-txi kung **GIRONA I SANTA COLOMA DE FARNERS** -tel. 654605710 jordi13@hotmail.com

* ENRIC MUS

Classes de TaiChi - Qi gong **FONTAJAU** T. 972 443 088 enricmus@gmail.com

FORMACIÓ

● ASSOCIACIÓ SAAMA

(Veturià Arana) Formació Teràpia Quàntica Desbloqueig Integral Saama Formacionsaama@gmail.com www.terapiasaama.com

● ATENEA, espai de creixement.

Classes setmanals amb metodologia Montessori per a nens. Orientació per a adolescents. Tallers familiars i acompanyament a les famílies. Formació per a mestres en treball i pedagogia Montessori. Assessorament per escoles i equips docents. Placeta de l'estatut, 2, **CELRÀ** (Girona) 669 00 40 23 www.educarelser.com susanna@educarelser.com

● ESPAI GIRA-SOL

Educació respectuosa Despertar sensorial Cursos amb Ute Strub i professionals de Pikler Escola d'estiu Av. Girona 3A 17150 **ST. GREGORI** T. 666 303 919 www.gira-sol.cat martagrauges@gmail.com

● HAPPYYOGA

Formació de professors de Kundalini Ioga. Formació Ayurveda. c/ Sant Agustí, 40. **GIRONA** T. 972 208 495/616 952 314 girona@happyyoga.com www.happyyogagirona.com

● MUJER CÍCLICA

Cursos **ONLINE** per al teu creixement personal i professional: "Las Cuatro Lunas en Mí", "El Camino de la Facilitadora. Treballa amb grups des de la saviesa femenina" i "Emprender con el Corazón. De la semilla al fruto" Més informació i inscripcions: <http://mujerciclica.com/formacion/>

INFANTS

PART A CASA

* NAIXEMENTS MUDRA

Equip de llevadores per l'acompanyament a la maternitat i a la criança. Consell pregestacional. Part a casa, preparació al part, visites seguiment gestació, postpart i lactància materna. C/ Rec, núm 16. **FLAÇA** T. 679 441 249 www.equipmudra.com info@equipmudra.com

* ULRIKE AULBACH

Acompanyament a l'embaràs, part a casa i postpart de forma holística Llevadora 655 365 788 www.partacasa.com ulrike@partacasa.com

EDUCACIÓ ALTERNATIVA

* ESPAI LEMÚRIA

Educació Respectuosa. Acompanyem famílies amb infants (1-6 anys). **FIGUERES.** espailemuria@gmail.com FB: espailemuria T. 972 677 487 606 671 725

* GIRASOL

Espai de joc tranquil i respectuós Av. Girona, 3 - 17150 **SANT GREGORI** T. 666 303 919 www.gira-sol.cat martagrauges@gmail.com

SERVEIS MATERNITAT

* HAPPYYOGA

Masatge infantil. Ioga embaràs. Recuperació post-part amb nadons. Ospeopatia infantil. Craneosacral c/Sant Agustí, 40. **GIRONA** T. 972 208 495/616 952 314 girona@happyyoga.com www.happyyoga.com

TERAPEUTES

ACOMPANYAMENT TRANSPERSONAL

■ EduCOR

Gemma Paraire Foraster Acompanyant transpersonal familiar. Acompanyament, Alquímia Genètica, Gemmoteràpia, Propòsit de vida, Tallers i cursos per a petits i grans Tel. 656 96 96 48 hola@educor.cat/www.educor.cat



■ **ISABEL VIDAL FONT**
Coaching Existencial,
Acompanyament Transpersonal
www.isabelvidalfont.com
t. 647 903 252

ASSOCIACIONS

■ **APT-N-COFENAT ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE LAS TERAPIAS NATURALES**
Objetivos: Regulación profesional, reconocimiento docente y reconocimiento formativo.
T. 673 87 47 74 www.cofenat.es
info@aptn-cofenat.es

ACUPUNTURA

■ **ESPAI ARUNAI**
Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura. c/ Francesc Macià, 4
VILAUJIGA T. 666 033 070
centrearunai@gmail.com

■ **SILVIA MESTRE DE BORDONS**
Terapeuta de Medicina Tradicional Xinesa, especialitzada en Acupuntura Japonesa, Fitoteràpia, Nutrició, Reiki i Flors de Bach. Consulta a Sant Martí de Centelles i a Barcelona:
C. Cadenes 7, 1-2,
SANT MARTÍ DE CENTELLES.
C. Aragó 517, 7-1, **BARCELONA**.
T. 677 45 70 05
www.acupunturajaponesa.cat

■ **DANI MIR**
Acupuntor. Títol en MTC. Professor de MTC. Depuració Corporal. Tractament Integral.
T.699760321 Visites: **OLOT, VIC, GIRONA, RIPOLL, AMER I MANLLEU**. Formacions de MTC d'1 a 4 anys danimircuros@gmail.com

■ **SALUT GLOBAL**
Medicina Tradicional Xinesa. Acupuntura. Osteopatia Fluidica craneosacral. Teràpia Floral
Dr. Bach. C/Colom, 38 3er 3a. 17600 **FIGUERES**
T. 972 511 643
info@salutglobal.cat
www.salutglobal.cat

■ **SAÛC. Centre d'Acupuntura i Teràpies Naturals**
Acupuntura, teràpies manuals, osteopatia, kinesiològia...
C/Sta. Maria 33 **BANYOLES**
T. 872571727 - 972101501
sauc.terapies@gmail.com

ART-PSICOTERÀPIA

■ **LA BULLIDORA**
Centre d'Artteràpia
Escola d'Art i Creativitat
Coworking formatiu i terapèutic
www.labullidora.com
T. 972 413 478 • 699 815 185
C/Rutllà 112-114 entr. **GIRONA**

■ **GABRIELLE**
Pintora d'art intuïtiu i aquarel·les d'ànima T. 655 81 23 77
elcaminodelosangeles@gmail.com

BIOENERGÈTICA

■ **ALEXANDRA PRAT PRAT**
Quiromassatge, Reflexologia T. Osteopàtiques, Polaritat i Sanació Prànica. Espai Alexandra
T. 630 811 958 C/Sis d'octubre, 30
A LA BISBAL DE L'EMPORDÀ
espaialexandra@yahoo.com

■ **FRANCESCO D'INGIULLO**,
Construcció, asesoramiento y venta de aparatos orgánicos. Tratamientos con acumulador de orgón, mantas y cinturones orgánicos, dorbuster. Orgónpuntura. Tel.643 307 842, psico.energetica@gmail.com, psicoecologica.wixsite.com/acumuladordeorgon. Consulta en **BALAGUER Y VALENCIA**.

BIODINÀMICA CRANEOSACRAL

■ **CARMEN PASCUAL**
Terapeuta en Biodinàmica Craneosacral i Teràpia Perinatal. Sessions individuals i en família. Bebès, infants i adults. Acompanyament durant l'embaràs, el part i el postpart. Consulta en **TORDERA I BARCELONA**. T. 661 169 390
carmen.biodinamica@gmail.com

BIOMAGNETISME

■ **NEUS SERRA FERRER**
Biomagnetisme, Feng Shui, Pèndul hebreu. Centre Terapèutic Xue, Rambla 62 3r, 08201 **SABADELL**
Tel 699919490, www.centre-terapeutic-xue.com

COACHING

■ **JUDIT PADRÈS**
Coach personal. Sessions individuals, cursos i tallers grupals. Acompanyo en l'assoliment d'objectius i en transitar situacions de dificultat, confusió, dubtes. Treballo conjuntament amb la persona perquè visqui la seva vida a través d'estar amb sintonia amb si mateix/a. Consulta a **BANYOLES** i a **GIRONA**. Més informació a: 669 56 96 88
www.juditpadres.cat

FISIOTERAPEUTES OSTEÒPATES

■ **CTB - CENTRE TERÀPIES BARCELÓ** (Fisioterapeutes colegiats) Osteopatia, Fisioteràpia, Acupuntura. Kinesiològia, Quiromassatge terapèutic, Nutrició Natural. Centre que pertany a OSC-CAT. Associació Col·lectiu d'Osteòpates de Catalunya. Lloguer de l'espai per a professionals de la salut i l'estètica. Tallers, xerrades, cursos, teràpies, etc.
C/Sant Joan Baptista, 4 bx **FIGUERES** T: 646 274 308

■ **FISIOESPAI BESCANÓ**
Centre de fisioteràpia i osteo-

patia. Classes de reeducació postural i teràpia abdominal hipopressiva. Anna Jorquera, fisioterapeuta i osteòpata. N. col. 2097 Major, 86 - **BESCANÓ**. T. 686146317
annajorq@gmail.com

■ **ORIGEN FISIOTERÀPIA**
Centre de fisioteràpia i osteopatia. Gimnàstica Abdominal hipopressiva. Oriol Vivas, Fisioterapeuta col. 8831 **VILLOBI D'ONYAR I SANTA COLOMA DE FARNERS** T. 972 47 48 18 686 54 93 07 (wapp)
www.origenfisioterapia.cat

■ **JORDI VILA**
Osteopatia i salut. Estructural, cranial, visceral **SANT HILARI CRANALM** 669 17 59 29
CASSÀ DE LA SELVA 972 463 889
BANYOLES 972 581 309
ARBÚCIES 972 860 905
www.osteopatiajordvila.com

GESTALT

■ **ESCOLA GESTALT GIRONA**
Escola de Gestalt. 15 anys formant a Girona. Recolzament als professionals per la realització d'activitats terapèutiques i formatives: Lloguer de sales. C/ Guillem Minali, 12, 17004 **GIRONA** T. 972 417 198
www.gestaltgirona.com

■ **ESCOLA GESTALT DE CATALUNYA**
Gestaltcatgirona formació i psicoteràpia C/Santa Eugènia, 18 1er 2a, 17004 **GIRONA**
T. 972 09 26 34/ 605 631 649
www.gestaltcatgirona.com
També estem a Barcelona.

HIPNOSI CLÍNICA

■ **ÀNGEL GORDON**
Hipnòleg Clínic c/ Canonge Dorca, 4 1er Pis. 17001, **GIRONA**
T. 630 051 601
angelgordonlions@hotmail.com

TERÀPIA HOLÍSTICA

■ **CESC AROMIR** -
TERAPEUTA HOLÍSTIC. Consulta PNL i Salut/Creixement personal. Massatge Arun i Biodinàmica Craneosacral. Sessions de Tantra, Meditació i Sanació. Tallers i retirs Mindfulness i cercles d'hommes. Formació en Comunicació i Educació Emocional. **GIRONA** T. 676 834 079
cesc@cescaromir.com
www.cescaromir.com

HOMEOPATIA

■ **MARÍA ROSA BLASCO**
Metgessa Homeòpata. Hores convingudes. C/. Migdia 56/58, 2º 2ª 17003 **GIRONA** T. 972 203 397
rosablascoprim@gmail.com

KINESIOLÒGIA

■ **JORDI CANALETA**
Kinesióleg, Kinesiològia Psicoenergètica i especialista en M.I.T Mètode d'Indagació Terapèutica. Yuan Shen **GIRONA**
tel. 654605710

■ **ANNA MOYANO**
Kinesiològia Emocional
Flors de Bach. Teràpia Transpersonal. **GIRONA, FIGUERES, L'ESCALA**. T. 628 827 197
annakine3@gmail.com

MASSATGES

■ **CONSOL AYATS**
Combino diferents tècniques: Quiromassatge, Reiki, Massatge sonor. També ofereixo Sanergia i Tècnica Metamòrfica. Visites concertades, **GIRONA**.
T. 657 10 29 45

■ **MARGARITA GRABULOSA**
Massatge terapèutic, drenatge limfàtic, flors de Bach, Reiki, Tallers de Tai-Txi, Musicoteràpia Masies Colonia Paulí 17172
LES PLANES D'HOSTOLES
T. 972 44 82 44

■ **PAU VIDAL GARCIA**
Massatge energètic, Reiki Teràpies reflexes, Massatge metamòrfic C/ Joan Maragall, 24 1er 1a **GIRONA** T. 602 323 628
paumassatge@gmail.com

■ **SALUT GLOBAL**
Drenatge Limfàtic-Reflexoteràpia- Quiromassatge-Reiki c/Colom, 38 3er 3a 17600, **FIGUERES**. T. 972 511 643
info@salutglobal.cat
www.salutglobal.cat

■ **FRANCESC ESPAI ONIA**
Massatge meditatiu conscient per desbloquejar i expandir l'energia amb total presència, contacte, fluidesa i escolta activa. El massatge és una de les arts més subtils, i no és solament una qüestió d'experiència, és més una qüestió d'amor. OSHO Canonge Dorca, 4 **GIRONA** T. 646 127 804

■ **DR. JOSEP ORTÍ PONSÀ**
Consulta del Sofriment C/ Rosselló 283 bis 1-2ª **BCN** Pl. Fra Bernadí 32-33. **MANLLEU** (BCN) Mob. 619 90 03 28
consultadelsufrimiento.cat
consultadelsufrimiento.com

MEDICINA NATURAL

■ **MÒNICA ALBERTÍ COROMINAS**
Medicina ortomolecular, salut digestiva i hidroteràpia de colòn. Visita a **MUNDO NATURA**. Av Costa Brava, 9. 17250 **PLATJA D'ARO**. T.972825659
mundonaturasp@gmail.com
www.mundonatura.net

PSICOANÀLISIS

■ PSICOANÀLISIS

DR. CARLES FRIGOLA
Lic.Psic. **ELISABETH LLORCA**
Ansiedad, Depressió, Estrés,
Fobias, Celos, Pareja, Mobbing,
Ludopatia
c/ Paris, 147, 3º2º. **BARCELONA**
T. 93 430 82 95

PSICÒLEGS / PSIQUIATRES

■ JOSEP M. GUILLEN I LLADÓ

Psicòleg Col.legiat, expert
en alta sensibilitat. Ansietat,
depressió, estrès, fòbies,
insomni, parella, trastorns
psicosomàtics. Onia, Canon-
ge Dorca, 4, primer, **GIRONA**.
www.josemariaguillen.com

■ ADRIANA CAÑADA

LA MENT Psicologia clínica.
col.22475 C/Port Lligat, 4 entl.2
FIGUERES T. 678 273 324
acanada@copc.cat

■ CENTRE RESITUA'T

Psicologia infantil-juvenil i adults.
Sexologia i teràpia de parella.
Reeducació psicopedagògica. Lo-
gopèdia. Mediació en conflictes.
Assessorament en pedagogia
Pikler a llars d'infants i famílies.
C. Joan Reglà 5, 2-A **FIGUERES**
T. 639 830 553 / 678 404 982

■ COS I MENT

OLGA PRADA SOLER
Psicòloga clínica
i psicoterapeuta. Col. 3515.
Infants, adolescents i adults
Colom, 38, bx 3, 17600
FIGUERES www.cosiment.net
T. 972 514 974 / 619 892 516
cosiment@cosiment.net

■ **M. DOLORS CUNILLERA CA-
SADEVALL** Psicoanalista. Infants,
adolescents i adults
C/Vilafant, 40- 3er **FIGUERES**
C/ Santa Clara,64, 3r, 1a **GIRONA**
T. 699 840 271

■ **LAURA FONT I GENOVER**
Psicòloga i Psicoterapeuta.
Teràpia Narrativa, adolescents i
adults. Nº col. 21411. Consulta a
GIRONA T. 666 434 626 lagenr@
gmail.com/ www.espaipsicologic.
blogspot.com.es

■ **MIREIA FORNS NADAL**
Psicòloga clínica. Psicoterapeuta
integrativa. Col. 17562. Salut
psico-emocional i holística.
Consulta a **GIRONA**.
T. 664 546 020.
mireiafornsnadal@gmail.com

■ DR. FRIGOLA

Psiquiatre, psicoanalista.
Especialista en orgonomia.
Clínica de Medicina Orgonòmica
de Creixell, **BORRASSÀ**.
T. 972 506 291. /www.
wilhelm-reich.org/ compartir
-wilhelmreich.blogspot.com

■ **INSTITUT EUROPEU
DE PSICOLOGIA POSITIVA**
Benestar Personal, Programa
Benestar 10, Gimnàs Psicològic
i Teràpia Positiva **BARCELONA**,
GIRONA i **BANYOLES**. T. 600 33
17 32 a.gonzalez@iepp.es /
www.iepp.es

■ ANGÈLICA GIRALT

Psicòloga Clínica. Brainspotting.
Processos de dol i pèrdua
C/ Nou, 20, 3r 1a. 17001 **GIRONA**
T.639 849 363.
www.angelicagiralt.com

■ MONTSE SALVADOR - PLA

Psicòloga. Psicoteràpies
d'orientació Psicoanalítica.

col.legiada n.26252
Treball psicològic i suport emo-
cional.Consulta a **GIRONA**
T. 670 593 304

■ **KARINA VIÑAS I VIÑALS**,
PSICOLOGIA JOVE I FAMÍLIA
Psicòloga clínica, psicoterapeuta
familiar i coach, col. 1895.
Processos de canvi personal.
Tractaments psicoterapèutics.
Intervencions familiars. Suport i
Orientació. Interconsulta i deriva-
cions de professionals.
karinavinass@copc.cat
www.karinavinass.com
C/Sta. Eugènia, 85,1er1ra, **GIRONA**.
Tel. 693 477 571
També consultes ON LINE.

PSICOLOGIA ENERGÈTICA

■ **ADALIA IGLESIAS**
Psicòloga col.legiada
Coaching Psico-astrofògic
Tècniques d'alliberament
emocional · Nutrició Conscient
adaliabcn.com
adalia.bcn@gmail.com
Consultes **ONLINE** i **PRESENCIALS**
OLOT i **BCN** Tl. 676 579 757

■ SANDRA DE PALOL

Psicòloga col.legiada nº 14972.
Psicoanalista Corporal
Bioenergètica.
Acompanyament i Alliberament
Emocional i Tensional del Cos.
Anton Agullana, 4,baix 2a.
17003 **GIRONA** (zona Montilivi)
Tel 679 533 203

QUIROPRÀCTICA

■ CENTRE DE COLUMNNA VERTEBRAL D'OLOT.

Quiropràctica i Salut.
Gemma Ferré Pujadas.
Dra en Quiropràctica.
Av. de l'Onze de Setembre, 7
Baixos. 17800 **OLOT** T. 972 909
649 quirolot@gmail.com

REBIRTHING

■ NÚRIA ROMAGUERA ESCUADERO

*Terapeuta i formadora en
teràpies holístiques. *Rebirthing,
Acupuntura i especial dona
embaràs, biomagnetisme, flors
Bach. Meistratge en teràpies
energètiques. Reiki, reiki dona,
altres. Moon mother. Radiestèsia
Hebrea.Organitzadora viatges
Avalon màgic femení.
CONSULTES A
SABADELL i **GIRONA**
T. 629 435 538

SEXUALITAT

■ GISELA RODRÍGUEZ

Psicòloga col. n. 17204
Sexualitat i parella.
Assessorament en criança.
Desenvolupament personal
www.giselarodriguez.com
info@giselarodriguez.com
Teràpia online i presencial
a **FIGUERES** i **L'ESCALA**
T. 651 893 160

CENTRES MÈDICS

■ CLÍNICA EUPNEA

Centre mèdic que inclou teràpies
de salut i especialitats mèdiques
oferint tractaments personalit-
zats sustentats en la nutrició,
la fisioteràpia, la farmacologia,
la naturopatia... en funció de
cada cas. Ofereix analítiques,
ecografies, estudis d'intoleran-
cies i al.lergies , valoració del
funcionament d'òrgans (pulmo-
nar, cardíac...)
Coordinadora: Dra Berta Avilés.
Neumòloga
Passeig del mar 39/41, Palamós
T. 872 21 75 91/ 650 48 98 84
info@clinicaeupnea.com
www.clinicaeupnea.com
@clinicaeupnea

Si no et veuen,
no hi ets!

Anuncia't amb nosaltres
Trucan's Tel. 633 756 056



impremtapagès®
– des de 1945 –



packagingpagès®
– des de 1995 –

c/ Can Planes, s/n | 17160 Anglès (Girona) | Tel. 972 42 01 07
info@impremtapages.com | www.impremtapages.com

CUIDA TU CUERPO

– con solo un
comprimido al día

 CABELLO^{1,4}

 UÑAS^{1,4}

 PIEL¹

 METABOLISMO⁴

 SISTEMA INMUNE^{1,2,3,4}

ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más probados en el mercado, documentado en más de 40 estudios científicos.

Contiene la levadura patentada SelenoPrecise (**selenio orgánico**) con una excelente y documentada biodisponibilidad (89% de absorción).

Contribuye al mantenimiento normal del cabello y uñas^{1,4}

Ayuda al mantenimiento normal de la piel¹

Contribuye a la función normal tiroidea⁴ y sistema inmune^{1,2,3,4}

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.

1: Zinc, 2: Vitamina C, 3: Vitamina B6, 4: Selenio



C.N. 163410.8

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.es



NOU
DIRECTORI
TERAPEUTES

AUGMENTA LA
TEVA VISIBILITAT

CONNECTA AMB
TERAPEUTES

RECURSOS
EXCLUSIUS

WWW.GIROSALUT.ORG