

GiroSalut

ANY 24 Nº76 MAIG 2024

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



SPIRITUAL *Dance Festival*

VACACIONES DE LUZ
5-11 Agosto 2024 Girona

DANZAS CONSCIENTES - YOGA - CRECIMIENTO - CEREMONIAS
MANTRAS - TALLERES SIMULTÁNEOS - PROFESORADO DE PRIMER NIVEL

Alojamiento en habitaciones, furgos y tiendas
Alimentación saludable, naturaleza
Piscina, niño/as y mucho mucho amor...

spiritualdancefestival.com





El teu oasi de benestar a l'Empordà

Rituals en parella · Massatges relaxants
i descontracturants · Ayurveda ·
Exclusiva zona de relax amb saunes i dutxes
Tractaments aprimants · Teràpies naturals



Sumari

Nutrició i Benestar

4 Herbes del Molí: infusions i espècies ecològiques a granel.

8 La lluita contra el canvi climàtic a Catalunya.

10 Biocultura: El consum ecològic a Catalunya.

14 Entrevista a Teresa Camp Vila, nova propietària de Ecològica l'Escala

18 Recettes: Sabors frescos per a gaudir del sol.

Cuida de tu

23 Què és la Granola? Descobreix els seus beneficis

25 Els Olis Essencials en Odonologia Integrativa

26 Seleni i Coenzima Q10. Redueix cansanci i fatiga

28 Què és la Psico-Osteopatia Orgànica?

32 Entrevista amb Narcís Pellicer Sabadí impulsor del projecte Slowdatting.cat,

44 Conèixes la Comunitat Terapèutica Mas Morató?

Emocions i Relax

46 Com són les emocions? Formació en Teràpia Gestal

50 Retir Tir personalitzat: La fusió perfecta de ciència, benestar i espiritualitat

58 Ampuku: abdomen y emociones

62 Directori de Terapeutes



El nostre Equip

Direcció

Carolina Soler
marketing@girosalut.org

Comunicació i Producció

Comunicació
Marta Puig
hola@girosalut.org

Comercialització

Jordi Ribas
jordi.girosalut@gmail.com

Coordinadores comercials

Pilar pilar.girosalut@gmail.com
Mònica monica.girosalut@gmail.com

Administració

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

Corecció Textos

Isabel Vidal
isabelvidalfont@gmail.com

Disseny i Maquetació

Kay
hola@girosalut.org

Col.laboradors i amics

Dr. Carles Frigola, Francesc i Mabel d'espai Ganesa, Angèlica Giral, Silvia Puig, Jordi Canalet, Miriam Monteys, Cristina Planelles, Àngel Gordon, Irene Jové, Gerard i Núria de clica Karpura, Alicia Castan, David, Leontina, Carlota Frigola, Emma Yáñez, David Ortiz, Daniel de la Cruz, Cristina Diago, Pedro Burruezo, Àngeles Parra, Eva Moya, Mònica Sánchez, Sandra Agustín, Roger i Mar de Vitae Kombucha, Jordi Colomer, Afra Costa, Àngel Sans



Herbes del Molí

Pasión, devoción y producción de infusiones, especias ecológicas y planta a granel.



Herbes del Molí es más que una empresa productora ecológica, es un compromiso con el planeta y las personas.

Con 37 años de dedicación inquebrantable, Herbes del Molí encarna la pasión por la naturaleza y la calidad. Con 65 personas integradas en su equipo, la firma controla cada paso del proceso productivo de sus más de 1.000 referencias.

Un proceso que abarca desde la siembra, la plantación y la recolección de sus tierras propias que tienen alrededor de la Comunidad Valenciana, hasta el secado, cribado y envasado que lleva a cabo de sus hierbas y plantas, así como de las que compra a otros agricultores en España y de las que importa de otras latitudes, en sus instalaciones.

Raíces en la Naturaleza

Ubicada en Benimarfull (Alicante) y rodeada de tres parques naturales, Herbes del Molí es una férrea defensora de la sostenibilidad y de la innovación en sus instalaciones, en sus campos de cultivo y en aquéllos de otros agricultores con los que trabaja ejerciendo de absoluto dinamizador para el campo español en el segmento BIO.

Por un Futuro Sostenible y el Respeto por la Naturaleza

Con la segunda generación ya integrada en el equipo, Herbes del Molí mira hacia el futuro con optimismo y determinación. Comprometidos con la excelencia y el respeto por la naturaleza, continúan el legado de sus fundadores manteniendo la filosofía de la empresa.

Agricultura Ecológica

Herbes del Molí es más que una marca, es una experiencia. Su departamento de I+D+i trabaja incansablemente para desarrollar procesos más sostenibles, nuevos sabores y productos aptos para todos teniendo ya una amplia gama etiquetada con el sello Sin Gluten.

Herbes del Molí ofrece una amplia gama de infusiones y especias para todos los gustos. Desde té clásico como el té negro o el té verde, hasta mezclas más originales como el “Choco Chai” o el “Hibisco con especias”. Además, también ofrece una selección de especias ecológicas de la más alta calidad, tanto en tarro pequeño como en grande.

Un universo de sabores



Nacida en el año 2015, con la intención de crear un lugar donde compartir todo el conocimiento acumulado durante los más de 30 años de experiencia con plantas aromáticas y medicinales.

Utilizando diferentes perspectivas, como la fitoterapia, para ampliar el conocimiento sobre las propiedades de las plantas de nuestra tierra; la agricultura ecológica, enseñando a cultivar respetando el entorno; recolección silvestre y reconocimiento de plantas.

Han querido dar un paso más y ser una herramienta para el desarrollo de proyectos no solo vinculados a las plantas, sino también a la salud y al bienestar de nuestra comunidad.

Necesidad de cambio hacia una sociedad más sostenible

Objetivos de la Fundación:

- **Ampliar los espacios** y homoligar las aulas para poder participar en acciones formativas regladas.
- **Ofrecer las instalaciones** a organizaciones cercanas para exposiciones, cursos, conferencias, encuentros, etc.
- **Generar una red de apoyo** entre proyectos afines.
- **Co-crear cursos y talleres** de desarrollo personal.
- **Crear una colección botánica** y estructurarse como un jardín pedagógico.

Sus especias te transportarán a otro planeta

Mezclas como sus Chai latte, están siendo todo un descubrimiento, la gente lo prueba en las ferias y crea una gran demanda en las tiendas.

Es una mezcla de especias ideal para añadir a la bebida vegetal favorita o para su uso en repostería. ¡Además de ayudar con los problemas respiratorios, combatir el envejecimiento o aliviar las molestias estomacales, es un **potente antioxidante!**





NATURALMENT

IRRESISTIBLE

Tel. 972 581 000

comercial@chocolatesstorras.com

TORRAS

www.chocolatesstorras.com



3 tips para cuidar del planeta



¡Las 3 erres!

- Reducir
- Reciclar
- Reutilizar



Alimentación

- Comer productos cultivados en España



Iluminación

- Usa energías renovables



Descubre más en www.herbesdelmoli.bio





La lluita contra el canvi climàtic

Catalunya, com a regió mediterrània, és especialment vulnerable als efectes del canvi climàtic. L'augment de les temperatures, la disminució de les precipitacions i la intensificació dels fenòmens meteorològics extrems (sequeres, inundacions, onades de calor) ja estan impactant en el territori català.

Davant d'aquest repte, Catalunya està prenent mesures per adaptar-se al canvi climàtic. Al 2017, el govern català va aprovar l'Estratègia Catalana de Canvi Climàtic 2020-2030, que estableix una sèrie d'objectius i mesures per reduir les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle i augmentar la resiliència del territori davant el canvi climàtic.

Alguns exemples de les mesures que s'estan duent a terme a Catalunya són:

- **Impuls de les energies renovables:** S'està invertint en la instal·lació de panells solars, aerogeneradors i altres fonts d'energia renovable per reduir la dependència dels combustibles fòssils.

- **Millora de l'eficiència energètica:** S'estan implementant

mesures per millorar l'eficiència energètica dels edificis, tant públics com privats.

- **Protecció del territori:** S'estan duent a terme accions per protegir el territori dels efectes del canvi climàtic, com la restauració de zones degradades o la construcció d'infraestructures verdes.

- **Sensibilització i educació ambiental:** S'estan realitzant campanyes de sensibilització per informar la població sobre el canvi climàtic i les mesures que es poden prendre per adaptar-se als seus efectes.

A més de les mesures del govern, també hi ha moltes iniciatives locals i ciutadanes que estan contribuint a l'adaptació al canvi climàtic a Catalunya.

- **Creació de comunitats ener-**

- gètiques:** Els veïns s'uneixen per instal·lar panells solars als seus edificis i compartir l'energia produïda.

- **Implantació d'hortos urbans:** Es cultiven aliments a les ciutats de forma sostenible, reduint la petjada de carboni de l'alimentació.

- **Promoció de la mobilitat sostenible:** Es fomenta l'ús del transport públic, la bicicleta i els vehicles elèctrics.

L'adaptació al canvi climàtic és un repte complex que requereix la col·laboració de tots els actors: governs, empreses, ciutadans i organitzacions socials. Catalunya està avançant en aquest camí, però encara queda molt per fer. És important seguir treballant per construir un futur més resilient al canvi climàtic.

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



El consum ecològic a Catalunya: Botigues especialitzades, sùpers "bio", grans superfícies.

Moltes coses estan passant al sector en els últims anys, especialment pel que fa a les formes de consum que trien els ciutadans per portar l'aliment ecològic a casa seva. No han de ser incompatibles. Àngeles Parra, directora de BioCultura i presidenta de Vida Sana, l'ONG (declarada d'utilitat pública) que organitza el saló, fa un repàs a les diferents vies de consum i aclareix el paper de BioCultura en tot aquest procés.

Les dades més fredes i les apreciacions més properes i personals mostren, per activa i per passiva, que el consum "bio" està migrant des de les botigues tradicionals ecològiques... cap a les grans superfícies i les cadenes de sùpers "bio". El procés és imparable i ha arribat per quedar-s'hi. Almenys durant uns anys. A més, l'alta inflació i la crisi conjuntural no ho posen fàcil a aquells que tenen menys recursos per oferir preus competitius; a aquells que no poden crear marques blanques pròpies; i a aquells que no tiren d'ofertes tipus saldo. Així, arriba BioCultura a Barcelona amb la idea que el sector ecològic és un mercat on hi ha lloc per a tothom. Però cadascú ha de jugar bé les seves cartes...

Les grans superfícies

Les grans superfícies capten gran part del consum orgànic. Qui ho hagués dit! Durant lustres, els grans hipermercats no atienien la crida del que és ecològic. Allò era com un sector insignificant, només per a quatre hippies i il·luminats. Els "ceo" de les grans cadenes no feien ni cas al món orgànic. Com han canviat les coses! Ara tothom vol la seva porció del pastís. I és legítim. Però, les grans superfícies estan complint amb uns es-



tàndards, amb uns protocols, amb uns mínims... que havien caracteritzat des de sempre el sector ecològic i que el diferenciaven notablement del comerç en el sector convencional?

Perquè el mercadeig d'aliments no pot ser només una llei d'oferta i de demanda. És més que això. Ho ha de ser. En qualsevol cas, una part del públic se sent atreta pels preus, les ofertes i les marques blanques de les grans superfícies. Aquests grans hipermercats, aquestes cadenes, alguna cosa estaran fent bé si són capaços de crear reclams interessants i atractius. La botiga petita i la gran superfície no han de ser incompatibles. Poden ser complementàries. No els queda cap altre camí.

Els Súpers "Bio"

En els darrers anys, s'han instal·lat, en multitud de ciutats i poblacions de diversos tipus, cadenes mitjanes com Herbolario Navarro, Veritas, Molsa/NaturaSi... L'experiència de compra és diferent de la de la gran superfície. L'aposta és només per l'aliment i el producte ecològic (i, en bona mida, de proximitat). Aquest tipus d'oferta capitalitza bona part del consum. I una bona prova és que aquestes cadenes no deixen de créixer i no paren d'obrir nous establiments a aquelles ciutats on encara no havien desembarcat. Sí. És una fórmula atractiva. Tot i que, tot cal dir-ho, capten principalment les butxaques de la ciutadania amb més mitjans. Però és clar que el sistema guanya adeptes i les cadenes mostren múscul als mitjans d'informació i a les xarxes socials. La botiga petita també perd espai a mans d'aquests súpers "bio" que compten, també, amb un personal especialitzat i amb una experiència de compra altament satisfactòria.

Les botigues tradicionals

Les botigues tradicionals perden força. El seu lideratge es va apagant. Durant anys, van ser el sancta sanctorum del sector ecològic. Però, a l'últim lustre, han perdut capitalitat i desrapen militància. Moltes han desaparegut. I altres resisteixen però el vendaval se les pot emportar en qualsevol moment. S'aferren a claus cremant que són interessants encara: una atenció molt personalitzada, un gran coneixement del sector, enclavaments privilegiats a zones de la ciutat per a compradors que no tenen cotxe, la seva fama de pioneres, etc.

Però el temps juga contra elles: alguns propietaris ja tenen una certa edat i no hi ha relleu generacional; la lluita per un preu competitiu és una batalla perduda davant de certes marques blanques i/o ofertes d'un altre tipus d'establiments; les grans superfícies i els súpers "bio" tenen zones d'aparcament i ofereixen la compra completa, a més de zones de cafeteria i/o menjar per emportar, fleca, etc. El secret del seu futur rau en una atenció molt primorosa, molt especial, molt de tu a tu. El robot encara no ha guanyat l'ésser humà.

Quin paper juga BioCultura en tot això?

BioCultura, que compleix aquest any 40 primaveres des del seu naixement, ha estat decisiva en el desenvolupament i creixement del sector de la producció ecològica, però també ha estat i continua sent el gran altaveu que arriba cada dia a més ciutadans que volen consumir sa i ecològic. La fira és el gran esdeveniment esperat per multitud de persones que acudeixen amb ganes d'aprendre, conèixer, compartir... De la mateixa manera, també és una cita imprescindible per a aquells professionals que busquen novetats i que necessiten mantenir-se al dia i

prendre el pols al sector. Però, a més, BioCultura és una gran festa on es donen cita altres sectors i experts en diferents temes, un gran manual viu per aprendre a millorar la nostra condició de ciutadans eco-responsables. El paper que juga la fira en el tema del què estem parlant és continuar promocionant l'aliment ecològic per a tothom, sense fronteres, sense classes. Perquè arribi a tothom. Seguir insistint en la qualitat, en la necessitat que el consum orgànic creixi per poder combatre la infinitat de problemes que porta associada l'agricultura intensiva de pesticides i transgènia. Després, el públic ja triarà quin és el seu canal predilecte.

No ens correspon a nosaltres decidir pel consumidor. També pot ser que la ciutadania combini les diferents possibilitats segons allò que més li convingui. Perquè les diferents formes de distribució no han de ser incompatibles. Ni de bon tros. Encara que, això sí, nosaltres defensem que es doni al sector orgànic, sigui quin sigui el format d'arribar al públic, unes formes, uns protocols, unes maneres i modals... que respectin les maneres que s'han donat des de sempre al món "bio" i que han permès als productors néixer i créixer amb solvència i seguretat. La propera cita és a Barcelona, Palau Sant Jordi, del 9 al 12 de maig. A la fira hi cabem tots/es.

Ángeles Parra, directora de BioCultura i presidenta de Vida Sana



TIENES HAMBRE DE SITOPÍA

VEN A DESCUBRIRLO

BARCELONA
9-12 MAYO 2024
PALAU ST. JORDI

BioCultura

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



biocultura.org
@biocultura

Organiza



¿Quieres exponer en
BioCultura Barcelona?





Kombucha tradicional premium

Agua mineral de origen volcánico
Ingredientes de calidad y ecológicos
Sin gas añadido, sus burbujas son naturales
Bebida viva, no pasteurizada

CCPAE CT004849E



ES-ECO-019-CT
Agriculture UE/ Non UE



vitae
slow drinks
Productores de Kombucha

Gutenberg, 7 B
08397 Pineda de Mar
Barcelona, Spain
www.vitae kombucha.com



www.vitae kombucha.com



www.vitae kombucha.com



<https://www.linkedin.com/company/vitae-kombucha/>



<https://www.youtube.com/@vitae kombucha3029>



L'ENTREVISTA

Salut Holística a L'Escala: El nou camí de Teresa Camp Vila, la nova propietària de l'Ecològica

Teresa Camp Vila es una professional amb més de 20 anys de trajectòria com a terapeuta, amb un profund compromís amb el benestar integral. Recentment ha adquirit la botiga Ecològica de L'Escala, i a continuació ens explica els seus objectius i visió amb el projecte de l'Ecològica.

Explica'ns qui és la Teresa.
Després d'un bagatge de 57 anys, formant-me contínuament en l'àmbit terapèutic i amb una clara vocació de servei, he dedicat els últims 20 anys de la meua vida a exercir l'homeopatia, i a oferir guia i acompanyament als processos personals i espirituals de moltes persones, ajudant-me d'altres eines terapèutiques. Vaig tenir una catarsi personal i fruit d'això, vaig deixar el Maresme i vaig venir a viure a l'Empordà, i fa 4 mesos vaig adquirir l'Ecològica de L'Escala.

Que va motivar aquest canvi?
Durant el confinament, com molta gent, vaig experimentar una saturació emocional profunda. El meu pare va morir, i no vaig poder acompanyar-lo en el seu traspàs ni acomiadar-lo. Això, juntament amb les meves inque-

tuds espirituals, van donar pas a una gran reflexió i a un canvi de vida.

Quin canvi et va portar a fer?
Vaig reduir la consulta homeopàtica per embarcar-me a fer un Màster en Interiorisme, passió que m'ha acompanyat tota la vida, que he acabat fusionant amb la meua experiència terapèutica.

Com fusiones la teua experiència terapèutica amb l'interiorisme?

La nostra llar és l'espai que ens acull, que ens protegeix, on ens refem i regenerem del dia, on ens cuidem, per tant, ha d'estar en harmonia amb nosaltres. La nostra llar parla de nosaltres. De la mateixa manera que ens guareix, ens pot emmalaltir. Després de molts anys treballant en l'àmbit terapèutic, em

vaig adonar que l'espai que ens envolta, té molt a veure amb el nostre benestar o malestar. No es tracta de viure en una casa bonica. Es tracta de viure en una casa sana. L'interiorisme conscient que jo aplico quan faig un projecte d'harmonització, té en compte moltes variants, i totes busquen un objectiu comú, que la persona que hi habita, estigui en harmonia, pau i en plena salut.

Iniciant aquest nou projecte, com és que adquireixes l'Ecològica?

Em va sorgir l'oportunitat quan l'antic propietari em va oferir el traspàs de l'Ecològica, una botiga de productes ecològics i suplementes, amb uns espais on professionals de la salut natural, donen guia i acompanyament des de fa temps. Per un cúmul de moltes sinergies es va acabar donant. Però principalment



la força que em va impulsar a fer-ho va ser que l'Ecològica disposa de tres espais a part de la botiga, on veia l'opció de seguir exercint d'homeòpata i d'interiorista conscient.

Com encaixa l'Ecològica en la teva vida?

Les meves arrels familiars han tingut un impacte profund en la meva passió per l'alimentació natural i per la medicina natural. Vaig créixer en una família on es menjava de l'hort propi, on s'utilitzaven remeis naturals per cuidar la salut, i on se'm va ensenyar a meditar a l'edat de 9 anys. Per tant, l'Ecològica és un espai que reflecteix la meva història. I suposo que és per això que la meva trajectòria professional estigui lligada a la salut i al benestar físic, emocional i espiritual.

Què ofereixes a l'Ecològica?

Ofereixo productes exempts de químics, tòxics i d'agroquímics, tant d'alimentació i higiene com de suplementació, productes de proximitat, amb certificació ecològica, treballant amb proveïdors d'empreses conscients i laboratoris molt qualificats, amb un objectiu clar i comú, la salut holística. Ofereixo un espai on es pot trobar guia i acompanyament de la mà de grans professionals en matèria de salut física, mental, emocional i espiritual.

En resum, l'Ecològica ofereix el tractament íntegre de la persona, on qualsevol pot trobar la manera de complementar-se, d'alimentar-se de manera sana i conscient. Ofereix consulta homeopàtica, on es poden treballar creences falses, traumes, emocions tòxiques..., i també ofereix col·laboracions de grans professionals. Actualment, col·laboren una doctora en medicina holística i una kinesióloga emocional.

Quin és l'objectiu que vols assolir amb l'Ecològica?

El meu objectiu a l'Ecològica és, seguir oferint productes

ecològics, i suplementes de qualitat, donant la millor guia i consell, així com ampliar l'oferta de productes sense gluten per ser un referent per les cada cop més persones que pateixen intolerància o al·lèrgia al gluten. Pel que fa a la resta d'espais, el meu objectiu és crear un lloc on tingui cabuda tothom que vulgui col·laborar en fer créixer una nova consciència, professionals que aportin els seus talents per acompanyar processos personals de diferent índole, per fomentar la salut integral i holística, cos, ment, esperit.

I, en tercer lloc, m'agradaria crear una comunitat, una xarxa on tothom té cabuda, on es puguin desplegar els talents i compartir-los, amb un objectiu comú, viure des del Ser alineats amb la naturalesa. Compto en tenir aviat un bon equip en diferents teràpies per col·laborar en crear la nova terra.

Quin esperit vols transmetre?

La salut és coherència. Ser coherents amb el que mengem, amb el que pensem, amb el que sentim, amb el lloc on vivim. Aquest és per a mi el sentit d'una vida saludable i plena. Viure, vibrar i actuar en coherència és l'esperit que vull transmetre.

En quin punt et trobes?

Ara mateix, em sento molt feliç de veure que està tot preparat per poder oferir totes les eines que afavoreixen la salut holística, és a dir, en l'àmbit físic, mental, emocional i espiritual.

He posat molta energia perquè els espais resultin acollidors i inspiradors, i que tothom se senti ben rebut i atès, i sobretot motivats a cuidar-se i créixer. Continuo treballant cada dia amb més il·lusió, amb la certesa que hi guanya tothom. Espero ser un bon referent.

Per acabar, vull fer arribar un profund agraïment al meu marit, als meus dos fills i a totes les

persones que han fet possible que jo lideri aquest projecte. En primer lloc, als antics propietaris, que han posat la llavor. Agraïco als professionals que col·laboren en què això sigui possible i a totes les persones que dipositen la confiança en mi cada dia.





ALICIA CASTAN
Arquitecta • Feng Shui • Sostenibilitat

Arquitectura Sostenible

www.aliciacastan.com



"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



KOMBUTXA 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



CHOLATERIA 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.

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



**PRODUCTES ECOLÒGICS
I DE PROXIMITAT**



**Eco
lògica
L'Escala**



ESPAI DE TALLERS I TERÀPIES

Frescor i Vitalitat!

Sabors frescos per a gaudir al Sol!



Descobreix les delícies de la temporada amb aquesta selecció de receptes plenes de frescor i vitalitat.

Deixa't sorprendre per noves combinacions de sabors!



Creps de Verdures i Formatge

4 persones / 35 minuts

Ingredients:

Ingredients per als creps:

1 tassa de farina
1 tassa de llet
2 ous
2 cullerades de mantega, fonent i una mica més per engrassar la paella
Una mica de sal

Ingredients per al farcit:

1 ceba, tallada a tires fines
1 pebrot vermell, tallat a tires fines
1 carbassó, tallat a tires fines
100g de formatge ratllat (Gruyère, Emmental o el que preferixis)
Sal i pebre al gust
Una mica d'oli d'oliva verge per couinar les verdures

Preparació:

En un bol gran, barreja la farina, la llet, els ous i la mantega fosa fins a obtenir una massa suau i homogènia. Afegeix una mica de sal al gust. Deixa reposar la massa durant uns 30 minuts a la nevera. Salteja la ceba, el pebrot vermell i el carbassó fins que estiguin tendres. Condimenta amb sal i pebre al gust.

Escalfa una paella antiadherent a foc mitjà i aboca una mica de massa de crep. Deixa coure el crep durant uns 2-3 minuts fins que comenci a formar bombolles a la superfície

Un cop cuits els creps, omple'ls amb una capa de verdures saltejades i una mica de formatge ratllat.



Gazpatxo de Remolatxa i Poma

4 persones / 15 minuts

Ingredients:

2 remolatxes mitjanes ecològiques
 2 pomes verdes
 1 cogombre
 1 pebrot vermell
 2 grans d'all
 2 cullerades de vinagre de poma
 3 cullerades d'oli d'oliva verge
 Sal i pebre al gust
 Fulles de menta fresca per decorar

Preparació:

Pelar i tallar les remolatxes, les pomes, el cogombre i el pebrot vermell en trossos grans. Posar-ho tot en una liquidificadora juntament amb

els grans d'all pelats i el vinagre de poma. Triturar fins a obtenir una textura suau. Afegir lentament l'oli d'oliva mentre es barreja.

Condimentar amb sal i pebre al gust. Refrigerar durant almenys 1 hora perquè estigui ben fred.

Servir el gazpatxo en bols individuals i decorar amb fulles de menta fresca. Acompanyar amb una mica de pa integral torrat per a un toc extra cruixent. Bon profit!

Opció refrescant i plena de nutrients!



Tàrtar de Tomàquet i Mango

4 persones / 30 minuts

Ingredients:

4 tomàquets madurs ecològics
 2 mangos madurs
 1 ceba vermella
 1 llimona
 1 ceba tendra
 Un grapat de coriandre fresc picat
 Sal i pebre al gust
 Oli d'oliva verge

Preparació:

Pelar i treure les llavors dels tomàquets i els mangos, i tallar-los en daus petits. Posar-los en un bol gran. Picar finament la ceba vermella i la ceba tendra i afegir-les al bol. Afegir el suc de la llimona, l'oli d'oliva verge, el coriandre picat, la sal i el

pebre al gust. Remenar bé per combinar tots els ingredients.

Deixar reposar a la nevera durant uns 30 minuts perquè els sabors es fusionin. Servir el tàrtar en plats individuals i decorar amb fulles de coriandre fresc. Acompanyar amb xips de moniato casolanes per a una textura cruixent irresistible.





A Artipa som especialistes en pa i galetes 100% de fajol o blats antics. Varietats sense gluten, veganes i sense sucre.

artipa.cat



ECO & OM

Cuina per: Retirs, Stage, Tallers, Grups, Alimentació Conscient, Mindfuleating, Ecològic, Orgànic, Bio, Km0, Vegetarians, Vegans, Sense Gluten, Intoleràncies.

Tel. 619 639 639
ecoomretirs@gmail.com
Inst. @eco_omm



Fortalece naturalmente tu inmunidad con Ghee Caldes d'Estrac (mantequilla clarificada). 100% ayurveda, artesanal, de proximidad. Llena de vitaminas D, K, E... Ecológicamente certificada por la UE y CCPAE.

Informacion y ventas
Te. 609 548 944
info@espaidelsilenci.com
www.espaidelsilenci.com

SOLO HAY UNA MANERA DE HACER UN CALDO NATURAL Y ECOLÓGICO

SABOR

Cocinados solo con ingredientes frescos, naturales y ecológicos.

COMPROMISO SOCIAL

Compramos verduras a cooperativas sociales, para generar un impacto positivo y favorecer la integración de jóvenes en riesgo de exclusión social.

COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE

Un 87% del envase está compuesto por materias de origen vegetal.



SIN LACTOSA



SIN GLUTEN



SIN HUEVO



COMO PROVEEDOR DE VERDURAS PREFERENTE



ES-ECO-019-CT
Agricultura UE





ManukaWorld
LabSeries



Fórmula única con auténtica Miel de Manuka de Nueva Zelanda de muy alta concentración MGO 550+



Producto elaborado en la UE bajo estándares de calidad y seguridad GMP & ISO22000.

Fórmula única elaborada con auténtica miel de Manuka Monofloral de Nueva Zelanda de muy alta concentración en MGO.

¿Conoces todos los beneficios que te aporta el nuevo Immunity 550?

Ayuda a tus vías respiratorias y fortalece el bienestar de tu cuerpo de manera natural.



ManukaWorld® | Auténtica Miel de Manuka Monofloral de Nueva Zelanda

info@manukaworld.es | www.manukaworld.es





El Super Alimento para tu Salud y Bienestar

La granola ha ganado popularidad en los últimos años como un alimento saludable y versátil que puede adaptarse a una variedad de dietas y estilos de vida. Este nutritivo superalimento, compuesto principalmente de avena, frutos secos, semillas y endulzantes naturales, ofrece una amplia gama de beneficios para la salud cuando se consume con regularidad.

¿Qué es la Granola?

La granola es una mezcla de ingredientes principalmente compuesta de avena, frutos secos (como almendras, nueces o semillas de girasol), semillas (como semillas de calabaza o chía), endulzantes naturales (como miel o jarabe de arce) y a menudo se añaden frutas secas (como pasas o arándanos). Estos ingredientes se hornean

hasta que estén crujientes y dorados, creando una mezcla deliciosa y nutritiva que se puede consumir sola, con leche, yogur o incluso como ingrediente en recetas más elaboradas, como barras energéticas o coberturas para postres.

Beneficios de Consumir Granola

Fuente de Energía Sostenida:

La avena y los frutos secos presentes en la granola son ricos en carbohidratos complejos y grasas saludables, que proporcionan energía sostenida a lo largo del día, ayudando a mantener niveles estables de azúcar en la sangre y evitando picos y caídas repentinas.

Alto Contenido de Fibra:

La granola es una excelente fuente de fibra dietética, la cual es

esencial para una digestión saludable y para mantener la sensación de saciedad por más tiempo, lo que puede contribuir al control del peso.

Rica en Nutrientes: Los ingredientes típicos de la granola, como las nueces y las semillas, son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven la salud general, incluyendo el sistema inmunológico y la salud del corazón.

Ayuda a Reducir el Colesterol:

Algunos estudios sugieren que el consumo regular de avena, uno de los principales ingredientes de la granola, puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre, lo que a su vez puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

MUESLI

Con copos de maíz, chocolate, chips de plátano y grosellas



GRANOLA

Con chocolate, pipas de calabaza y espelta

Si quieres saber más escribenos en info@proasis.com
O síguenos en Instagram [@proasisfoods](https://www.instagram.com/proasisfoods)





Activa tu bienestar con la exclusiva fórmula PROASIS con

PROTEINA y PROBIÓTICOS

única en el mercado!



FUENTE DE PROTEÍNA



CON PROBIÓTICOS



VEGANO



ALTO EN FIBRA



CON MUCHA FIBRA



ES ECO-019-CT
Agricultura UE/No UE



Gidonti, clínica dental Holística a Girona

Raons per cuidar la teva boca dia a dia

- Evitar enfermetats
- Evitar mal alè
- Tenir unes dents més sanes
- Millorar l'autoestima i l'autoconfiança



Tel. 972487356 /  606596978
Pl. Josep Pla, 15 Bxs - Girona
gidonti@gidonti.com
www.gidonti.com





**DRA. CLAUDIA
VÁZQUEZ
MARTÍN**



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



Els Olis Essencials en Odontologia Integrativa

Des de temps immemorials, els humans hem usat les plantes i les seves aromes per a beneficiar-nos de les seves propietats guaridores tant per al cos com per a l'ànima; des d'un cataplasma de consolda major per a una torçada, uns bafes d'eucaliptus per a la congestió o les sufumigacions d'encens a les esglésies o temples per a connectar l'esperit amb Déu.

Els olis essencials són extractes de plantes que s'obtenen per destil·lació, és a dir per arrossegament amb vapor de diferents parts de plantes aromàtiques. Són compostos químics potents i molt volàtils com fenols i terpens.

Existeixen 3 formes d'administració dels olis essencials: inhalatòria, tòpica i ingerida. La primera, i al meu entendre més beneficiosa, és la que es coneix com a Aromateràpia. En ser composts molt volàtils, la seva aroma entra directament pel nas, una zona altament innervada i vascularitzada. Els receptors olfactoris porten aquesta olor fins al bulb olfactori i d'aquí es transmet directament al cervell, concretament al sistema límbic, centre de la memòria i els records, per això són tan eficaços en el tractament de les emocions. En una gota d'oli essencial es concentren les propietats físico-químiques curatives de la planta i tota la màgia del món vegetal.

Els olis essencials no per ser naturals són innocus, al contrari, són substàncies molt potents/càustiques que s'han d'aplicar/administrar sota criteri professional. Cal tenir especial cura quan s'usen en nens, dones embarassades o lactants, ancians o persones amb diferents problemes de salut.

Els olis essencials són una gran eina a la meua consulta d'odontologia integrativa. Alguns exemples dels usos dels olis essencials poden ser:

Aromateràpia per a reduir l'ansietat a la sala d'espera: sinèrgia de OEQT* taronger amarg, OEQT taronja dolça i OEQT lavanda.

Anestèsia tòpica prèvia a la injecció: OEQT clau (2ml) i OEQT camamilla romana(1ml) en oli vehicular (7ml). S'aplica en cotó 5-10 minuts abans.

Infeccions de la mucosa: OEQT orenga, OEQT Canyella, OEQT lemongrass, OEQT farigola. Existeixen preparats en perles que es poden usar a mode preventiu davant les extraccions dentals o a mode de tractament davant les infeccions, com a abscessos periodontals.

Gingivitis i periodontitis: OEQT alfàbrega, OEQT llorer, OEQT lemongrass.

Halitosis: OEQT julivert i OEQT menta piperita. Es pot preparar un col·lutori casolà amb 2 gotes de julivert i 1 gota de menta piperita dissolta en 1 dit de llet o lliquat vegetal de civada o ametlla, en un pot petit de cristall amb tapa. Barrejar agitant bé i després emplenar amb 2 dits més d'aigua temperada. Esbandir-se 3 vegades al dia després del raspallat, especialment a la nit. No usar durant l'embaràs, lactància o menors de 6 anys.

Prevenió de nàusees: OEQT gíngebre, OEQT camamilla romana i essència de llimona. * OEQT Oli Essencial Quimiotipat



Selenio y Coenzima Q10: Clave para ralentizar el envejecimiento

Un grupo de científicos suecos y noruegos ha demostrado en un nuevo estudio que es posible mantener vivas las células del cuerpo por más tiempo al administrar a las personas una combinación de selenio y coenzima Q10. Todas las células del cuerpo tienen una fecha de caducidad, pero es posible ampliarla, según un nuevo estudio realizado por un equipo de investigadores suecos y noruegos.

Aumento de la longitud de los telómeros con selenio y Q10

Al complementar a un gran grupo de hombres y mujeres mayores sanos con selenio y coenzima Q10 o placebo, los científicos pudieron determinar, al evaluar

la longitud de los telómeros, que había una diferencia significativa entre los dos grupos.

Desgaste más lento de las células

Los telómeros son tapas protectoras al final de nuestras hebras de ADN. Puede hacerse la idea que tienen la misma función

que las puntas de plástico que evitan que los cordones de los zapatos se deshilachen. Cada vez que una célula se divide, los telómeros se acortan. Tarde o temprano, cuando se desgastan por completo, la hebra de ADN se deshace y la célula muere.

Parece que el mineral selenio y la coenzima Q10, un compuesto similar a una vitamina, pueden proteger los telómeros y ralentizar el desgaste.

Estrés oxidativo e inflamación

El reciente estudio se realizó analizando muestras de sangre que el equipo de científicos tomó de forma regular en más de 443

participantes durante un período de cinco años como parte del estudio principal, KiSel-10, que se publicó en 2013 en International Journal of Cardiology. Aquí, pudieron ver que los participantes que tomaron selenio y coenzima Q10 tenían una tasa de mortalidad cardiovascular 54 por ciento más baja en comparación con el grupo de placebo. Sus hallazgos despertaron su curiosidad por

encontrar una explicación, por lo que comenzaron un análisis sistemático de la gran cantidad de muestras de sangre que se almacenaron en congeladores especiales.

Contrarrestar los cambios biológicos y la deficiencia de selenio

En gran parte de estos estudios, los científicos han podido ver, midiendo varios biomarcadores, que el selenio y la coenzima Q10 parecen contrarrestar algunos de los cambios biológicos que normalmente se observan en relación con el proceso de envejecimiento. Y una vez más, el equipo de científicos ha demostrado que la combinación de selenio y coenzima Q10 parece ayudar a las personas mayores a mantener su salud y calidad de vida.

También hemos analizado otros marcadores y podemos ver que existe una relación entre la ingesta de selenio y la edad biológica", explica el profesor Alehagen. Los estudios muestran que necesitamos más de 100 microgramos de selenio al día, pero la ingesta promedio es menos de la mitad.



Reduce cansancio y fatiga

La vida cotidiana puede ser bastante agotadora pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B₂ que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.



Para más información
suscríbete a nuestro boletín
de noticias:

La preparación
original de Q10



 **Pharma Nord**
Pioneers in Nutritional Healthcare



Psico-Osteopatia Orgànica

La Psico-Osteopatia Orgànica és una teràpia manual que ajuda a equilibrar la mecànica de les diferents estructures corporals (articulacions, òrgans vitals i músculs) a través de tècniques suaus que treballen directament sobre la fàscia (sistema tridimensional que dona vida a tots els teixits i cèl·lules del nostre organisme).

Cóm treballa aquesta teràpia?

Treballa sobre l'estructura osteoarticular, sistema craneo-sacral i sistema visceral comptant amb altres tècniques de teràpies manuals que incorpora realitzant un tractament integratiu.

Disfuncions que pot tractar aquesta teràpia:

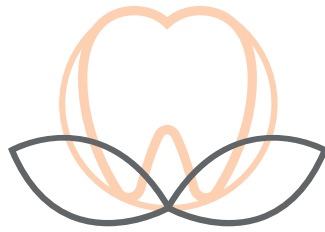
Migranyes, vertigens, restrenyiment, insomni, estrès, cefalees, lumbàlgia, torticolí, dolor en general, etc.

A Karpura oferim un nou espai per poder sanar i tranquil·litzar el teu cos, per ajudar a recuperar-te. Portant la ment a la calma, a la meditació, treballant en simbiosi amb les diferents especialitats per poder reconfigurar el SNC i reconduir el cos cap a l'homeòstasi i cap a la regeneració. No et perdís aquesta oportunitat, demana cita i experimenta-ho per tu mateix@



Linda Vismayo
Psico-Osteòpata
Orgànica

La Linda Vismayo és Psico-Osteòpata Orgànica, ofereix els seus serveis a Madrid i Barcelona i és una gran sort tenir-la a Karpura en exclusiva pels nostres pacients des del mes d'abril, els dilluns a la tarda.



KARPURA

Odontologia Holística

Especialitzats en Odontologia Integrativa i Posturologia Clínica

- Odontopediatria
- Rehabilitacions i Pròtesis
- Ortodòncia
- Invisalign
- Implantologia
- 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



Pilates Reformer

Cuida el teu cos amb
l'excel·lència que es mereix.



1 *Prevenir és la clau:*
Enforteix el teu cos, millora la teva
postura y prevenir lesions amb el
Pilates Reformer.

2 *Transforma el
teu cos*
Amb precisió i excel·lència
porta el teu cos a nous nivells
de benestar i salut.

3 *Cuida't com et
mereixes*
La prevenció es converteix en
una forma de vida. Et mereixes
viure en plena salut!

Classe de prova
Gratuïta

Palafrugell- La Bisbal
d'Empordà - Girona
610 404 828
www.salut360.com



Salut 360
Quiropràctic

Pilates i Fisioteràpia

Confia en la quiropràctica per
mantenir la teva columna
alineada i el teu cos en equilibri

*La prevenció comença a
la columna vertebral*

*Cuida la columna
vertebral i viu sense
límits*

*Quiropràctica per
adults i infants*

Escoliosis, Tortícolis, Migranyes,
Cervicalgies, Ciàtica, Bruxisme,
Post- Part per mares i nadons
Artrosi, Osteoporosi, Lumbàlgia,
Marejos i Vertigen.

Et podem ajudar?

Palafrugell- La Bisbal
d'Empordà - Girona
610 404 828
www.salut360.com



Conèixes la Comunitat Terapèutica Mas Morató?

Les dificultats emocionals i els reptes de la salut mental poden ser aclaparadors, però no has de lluitar sol. La Comunitat Terapèutica Mas Morató, també coneguda com El Jardí Terapèutic, ofereix un enfocament innovador i comprensiu per ajudar-te a sanar i créixer emocionalment.

Per Dr. Carles Frigola

Aquesta comunitat és fruit del projecte "Una Psiquiatria Sense Medicaments" que aposta per la psicoteràpia en minisocietats i el model del Group Analysis, seguint l'esperit original de l'antipsiquiatria de les comunitats terapèutiques d'A. Esterson i R. Laing.

De fet, vaig tenir l'oportunitat de viure l'experiència d'una d'aquestes comunitats junt amb Laing i Esterson al Regne Unit.

Què és una Comunitat Terapèutica?

Una comunitat terapèutica és un entorn residencial segur i de suport on les persones poden treballar en el seu benestar emocional i mental.

A Mas Morató, es crea una atmosfera d'acceptació i comprensió on els participants s'uneixen en un viatge d'autodescobriment, sanació i transformació personal.

La Comunitat Mas Morató està situada en un entorn rural rodejat de boscos, horts, allotjaments, una cuina comunitària, biblioteca, sales de teràpies i un gran jardí. Aquestes característiques la converteixen en un lloc acollidor que facilita i acompanya a

la persona en la creació d'una experiència comunitària.

Aquesta proposta no és un retir de cap de setmana, un curs ni una formació acadèmica, ni un lloc on es practica un culte religiós.

És una elecció com una illa separada del continent de l'experiència diària: una nova llar, un cresol on les persones poden compartir juntes o en solitud el ritme de cada dia per treballar el seu equilibri emocional.

Beneficis d'unir-se a la Comunitat Terapèutica Mas Morató:

1. Suport constant: Rebràs suport les 24 hores, del personal comprensiu i dels companys.
2. Teràpies provades: Oferim teràpies de grup, individuals, artteràpia, mindfulness, etc.
3. Reestructuració d'hàbits: En un entorn segur, desenvoluparàs hàbits saludables.
4. Companyia: Connectaràs amb altres que afronten reptes similars.
5. Creixement personal: L'enfocament holístic t'ajudarà a descobrir la teva força interior.





A quí va dirigida la Comunitat Terapèutica?

La Comunitat Terapèutica Mas Morató està oberta a persones adultes de totes les edats, incloses les que tenen historial psiquiàtric.

Respecta el moviment vital de cadascú i és una experiència temporal que segueix el ritme del dia, compaginant l'ora et labora: activitats físiques, psicoteràpies, meditació i introspecció.

Si estàs buscant donar sentit a la teva vida, fer un canvi i comprometre't amb l'experiència comunitària, l'experiència de la Comunitat Terapèutica de Mas Morató (El Jardí terapèutic) és com un viatge interior, observa'n les coses externes des de dintre i les coses de dintre des de l'experiència relacional.

EL JARDÍ TERAPÈUTIC

C/ Dr. Frigola, 2
17770 Creixell.

Tel. 619329787
hola@eljarcinterapeutico.com

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

Com són les emocions?

És molt important poder entendre que l'emoció té un procés que comença i acaba. Que no és infinit. Moltes vegades tenim la fantasia que si entro en la tristesa serà infinita, que si entro amb la por entraré en un pànic que no podré sostenir, que si contacto amb la ràbia quasi que puc matar algú. Tota emoció té un procés en què puja i baixa. Fa com una campana de Gauss.



Poder expressar aquestes emocions permet que la corba es pugui donar; que pugi i que baixi l'emoció per tornar a la zona zero, de buit, fins que vingui una altra cosa.

Moltes persones es pensen que allò que realment ens fa mal és l'emoció en si i no és així. L'emoció quan pot sortir és alliberadora. El que ens fa mal de veritat és la resistència que posem a sentir-la. Entrem en una lluita, i aquesta resistència de no voler sentir-la és el que realment ens fa mal. I confonem aquest dolor de la resistència amb l'emoció.

La idea seria poder-li fer lloc. Si em ve una emoció i tinc ganes de plorar, ploro. Expresso la tristesa, l'escric, la crido, el que necessiti fins que pugui fer el seu procés i pugui sorgir una altra cosa. Si no, em quedo amb aquesta resistència, fent força, i és un desgast d'energia molt important; que és quan començo a no dormir bé, a no sentir-me bé o a tenir molèsties al cos.

Formació en teràpia Gestalt

La formació en Teràpia Gestalt que oferim a l'escola permet tenir accés a les pròpies necessitats, fer-nos conscients d'elles i de la nostra reactivitat. Té a veure amb ser conscient i aprendre a viure en el present amb la finalitat d'acceptar totes les nostres parts i aprendre a viure-les com un tot integrat.

Tan important és el punt de partida de cadascú com el seu procés. És important poder respectar el ritme de les persones que fan la formació i que es puguin sentir com a casa. L'escola és un lloc on puc estar i ser amb tot el que hi ha, tot el que porto i tot el tinc.

A l'escola oferim un espai de formació on es pot fer un procés d'autoconeixement profund i alhora adquirir tècniques per poder treballar com a terapeuta. També, oferim teràpia individual, de parella i per a infants i adolescents així com tallers i activitats per treballar la consciència. Ens podeu trobar al C. Santa Eugènia 18, 1r 2a de Girona, a www.gestaltcatalunya.com o al 605631649 al 972092634.

Helena Bellod

Codirectora de l'Escola Gestalt de Catalunya Girona

Psicòloga - núm 18893 i Terapeuta Gestalt



EGC
Escola Gestalt de Catalunya Girona

ESCOLA GESTALT CATALUNYA GIRONA

- FORMACIÓ EN TERÀPIA GESTALT
- TERÀPIA GESTALT INDIVIDUAL PER ADULTS
- TERÀPIA DE PARELLA, FAMILIAR, AMB INFANTS I ADOLESCENTS

www.gestaltcatalunya.com

C. Santa Eugènia 18, 1-2 17004 GIRONA 605 63 16 49 - 972 092 634 girona@gestaltcatalunya.com



**SENTS QUE
NECESSITES PARAR?**

UN ESPAI PER TU



Carlota Frigola.
Psicoterapeuta
Relacional i Reichiana.

Teràpies i Tallers

A més de la teràpia individual, podràs participar en:

Classes de ioga,
meditació, Qi Gong i
Tai Chi
Massatges terapèutics
Reflexologia
Trobades grupals

En una societat tan exigent, és fàcil perdre de vista el que realment importa. Les nostres estades terapèutiques estan pensades per a tu, que necessites un espai per a:

- Desconnectar del dia a dia
- Conectar amb la teva ment i el teu cos
- Atendre les teves necessitats
- Trobar calma i plenitud

Un entorn únic

La nostra masia catalana del segle XVI, amb els seus jardins de més de 2 hectàrees, t'ofereix un entorn de confiança i seguretat per a:

- Relaxar-te
- Reflexionar

Acompanyament professional

El nostre equip està format per professionals amb experiència en psicoteràpia, psiquiatria i medicina organòmica. T'acompanyarem en el teu procés de:

- Explorar les teves emocions
- Identificar els teus bloqueigs
- Desenvolupar noves eines per afrontar la vida

La nostra Filosofia

Creiem en la importància de la comunitat. A les nostres estades, coneixeràs a persones amb experiències similars a les teves, amb qui podràs compartir aprenen-tatges i créixer junts.



Dr. Carles Frigola.
Psiquiatre.
Metge Organomista.

ESTADES TERAPÈUTIQUES PERSONALITZADES

C/ Dr. Frigola, 17770 · Creixell, Borrassà (Girona) +34 619 32 97 87
hola@eljardinterapeutico.com www.eljadinterapeutico.com

Dinàmiques grupals

Per promoure el benestar i qualitat de vida en l'àmbit social, laboral i familiar

- **Desenvolupament personal**
- **Expressió i gestió emocional**
- **Benestar**

Marta Miquel Planas / Tel 696 178 375 / Psicòloga col.legiada núm. 30992

PPC

Centro de
Pedagogía
PsicoCorporal

Lurdes Reina Martín

**TERAPIA INDIVIDUAL Y
GRUPAL DE PEDAGOGIA
PSICOCORPORAL
(De orientación Reichiana)**

C/ Escorial, 11-7º piso - Barcelona
Tel. 699.52.90.69

IG: centro_pedagogia_psicocorporal
FB: lurdesreina martin

www.lurdesreina.com



NEUROFEEDBACK

(Terapia neuropsicológica para la regulación de las ondas cerebrales)



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 mandàla.

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

rosaboschibech@gmail.com / 620 072 900



UN OASI AL COR DE LA CIUTAT DE GIRONA

Escola de famílies,
un espai d'acompanyament i creixement conscient.

AGENDA

25 ABRIL

Educa emocionant, emociona't educant
Txell Gelabert

7 MAIG

Surfejant l'adolescència
Txell Gelabert

8 MAIG

Psicotrobada
Pep Freixa i Miriam Carulla

16 MAIG

Parella i fills
Txell Gelabert

23 MAIG

Autonomia al poder!
Txell Gelabert

4 JUNY

Hiperconnectats
Txell Gelabert



Busques un espai de treball?
Lloguer d'exclusius
despatxos privats.

GIRONA

Gran Via de Jaume I, n°36
679 496 464 (Mireia Roura)

CONSULTA ELS PRÒXIMS TALLERS
A LA NOSTRA WEB I XARXES

@ espai.casasabater
espai Casasabater.com

Moviment i Teràpia Psicocorporal

El moviment com a camí de transformació



TERÀPIA INDIVIDUAL

- Osteopatia emocional
- Massatge terapèutic
- Teràpia psicocorporal
- Psicologia i Gestalt



FORMACIONS A MIDA

Tallers adaptats en diferents formats i dirigits a col·lectius d'àmbit social, educatiu, empresarial, de la salut i de les arts escèniques.



SESSIONS GRUPALS

- Moviment Expressiu
- Moviment Autèntic



Marta Pineda Manzano
Psicòloga. N° col. 23281.
Terapeuta Psicocorporal

“Cada sessió és un viatge
únic on aconseguixo
major fluïdesa corporal, alliberament
emocional i connexió amb mi mateixa”

Testimoni Laia

GIRONA · MATARÓ · CARDEDEU

628.02.98.28 / info@martapineda.org / [@marta_pineda](https://www.instagram.com/marta_pineda)

www.martapineda.org



"Viure amb consciència
ens dona sempre la
possibilitat de canviar"



Girona

Jordi Colomer

Acompanyament terapèutic i
gestió emocional

- Experiència especialitzada en teràpia Gestalt
- Enfocament personalitzat per a cada persona
- Ètica professional i confidencialitat garantida

Sessións presencials i online

Tel. 684266383 Hores a convenir jordicolomerterapia@gmail.com

Núria Balliu
coaching personal

*T'acompanyo
a viure amb calma
i fluïdesa.
Sessions a la Natura,
a consulta o online.
Tria el teu lloc.*

Retirs d'un dia de Silenci
Constel·lacions familiars
Coaching personal i professional
Cursos de Mindfulness
virtuals i presencials

Núria Balliu,
desenvolupament
personal i professional.
Gestió de l'estrès.

679 93 27 27

Girona:
Bonastruc de Porta, 24
Vilafreser: Rectoria, s/n
www.nuriaballiu.com



- **PSICOTERÀPIA**
- **TERÀPIA SISTÈMICA**
- **CONSTEL·LACIONS FAMILIARS**

ONLINE I PRESENCIAL A GIRONA

Afra Costa - Terapeuta

Demana ajuda experta per a gestionar
l'estrès, superar l'apatia, el nerviosisme, el
desànim i aquelles emocions i situacions que
no et permeten gaudir d'una vida plena i
satisfactòria.

Àmbits d'actuació:
familiar, parella,
salut, laboral,
social-afectiu.

70 € - Sessió



Contacta'm per informar-te!
Tel. 686 344397



**Angèlica
Giralt**
Psicologia

Transformar amb consciència

Tel. 639 849 363

Trav. Canaders 2 - 5è 1^a
17002 Girona

www.angelicagiralt.com



Clínica Eupnea
Medicina Global

Passeig del Mar, nº39 - Palamós (Girona)

Tel. 872 21 75 91 - ☎ 650 48 98 84

www.clinicaeupnea.com
info@clinicaeupnea.com



Ana Pujol
Salut integrativa

Infermeria & Psiconeuroimmunologia

Tel. (+34) 680 955 972
a.pujola@gmail.com
[@anapujol.salutintegrativa](https://www.instagram.com/anapujol.salutintegrativa)

Psicologia i Flors de Bach

IMMA GARCIA I MICALÓ
Llicenciada en Psicologia - col. nº 21.206.

652489196
immmmmmma@gmail.com

ens també en-linea!!!

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, complements 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



MÓNICA SÁNCHEZ

TERAPEUTA GESTALT
PEDAGOGA

Teràpia Gestalt
Adults. Parelles
Adolescents
Teràpia Grupal

TORNAR A MI TERÀPIA GRUPAL

Un espai de creixement personal on
aprendre a millorar les teves relacions

El grup terapèutic emmiralla el nostre món i les nostres relacions
dins d'un entorn segur i cuidat. El grup terapèutic ens ajuda a
prendre consciència de com som i com ens relacionem.

Tornar a mi és un viatge que no et deixa indiferent!

Grup terapèutic adults. Iniciem a l'octubre:
d'octubre a juny un dissabte al mes de 9.00h
a 18.30h. Entrevista prèvia



Nou grup 2024 / 2025



625 329 724



info@espaichakana.com



C/ Cavallers, 38, 17100. La Bisbal
d'Empordà

www.monicasanchezsegura.com



ESCUELA DE VERANO 2024

REBIRTHING

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Del 19 de agosto al 5 de septiembre
Sierra de Gredos, Cáceres

Dirige e imparte
IRENE JOVÉ BAUMANN



info@rebirthingjove.com
@rebirthingjove

www.escueladeverano.rebirthingjove.com

Información



KINESIOLOGIA

← SALUT I BENESTAR

REFLEXOS PRIMITIUS, ENURESI NOCTURNA, INFECCIONS DE REPETICIÓ, PROBLEMES D'APRENTATGE (DISLÈXIA, TDAH, ALTRES HEMISFERICITATS...)

COPS, CAIGUDES, ACCIDENTS (IRT: INJURY RECALL TECHNIQUE), CÀNDIDES, ROSÀCIA, DERMATITIS ATÒPICA, CAMES INQUIETES, LESIONS DE REPETICIÓ, EPICONDILITIS, MANCA D'ENERGIA, ALTERACIONS DIGESTIVES,

TESTATGE DE: FLORS DE BACH, ALIMENTS, AL·LÈRGIES, COMPLEMENTOS NUTRICIONALS...



Dolor

Caigudes

Digestió

Rosàcia / Acné

Lesions

FOOD ALLERGY



+34 606 194 330 GIRONA 

<https://evakinesia.wixsite.com/rkrp>



Centre de Desenvolupament Personal i Espiritual

Aire per tu, un espai
d'acompanyament, calma i
respecte. Un lloc acollidor on pensar i
sentir amb claredat.

On la teva essència s'expressa i
ocupa el seu lloc. Un espai on
trobar-te, créixer, formar-te i volar.

***A a toc de Cor, el
camí el tries tu!***



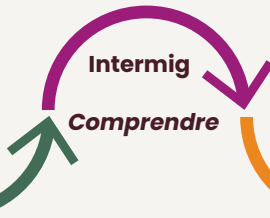
Itineraris

Teràpia Individual
Fractals



Perles que germinen
Constel·lacions
Familiars

Espurnes de consciència
Reiki - Nivell I



Ales I - Practitioner PNL i
Coaching Generatiu
Reiki - Nivell II

Ales II: Gestalt i Sistèmica
Reiki - Nivell III



Nosaltres:

Mar Valls i Marc Peiris

A on ens pots trobar?

www.atocdecor.com

Secretaria:

Tel. 622 72 89 52
Girona



ÀNGEL GORDON HIPNÓLOGO CLÍNICO

- PSICOLOGÍA
- HIPNÓSIS CLÍNICA
- MUSICOTERÀPIA
- REGRESIONES

Que podem aconseguir con la Hipnòsis clínic?

- Eliminar la adicció al tabaco y otras adicciones.
- Aliviar trastornos afectivos, 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



M'agrada crear joies atemporals. Col·leccions basades en una inspiració i no en si és estiu o hivern, perquè perdurin fins que a tu i a mi ens vingui de gust.

INSTAGRAM
@mar_a_ma

WEB
www.maramadesign.com

TELÈFON
627 25 02 30

**JOIERIA
ARTESANAL
SOSTENIBLE**





Ets un apassionat del sector Ecològic, la Sostenibilitat i les Teràpies?

Estem ampliant el nostre equip comercial, t'uneixes?

Envia el teu cv a:
hola@girosalut.org
Tel. 633 756 056

El profund coneixement instintiu, recupera la plena feminitat



CONSULTA DE SEXOLOGIA

Acompanyament i consultes sobre la falta de desig sexual, la dificultat per arribar a l'orgasme i les dificultats d'excitació, d'erecció i l'ejaculació precoç. Diagnosi i tractament en el dolor i dificultat en la penetració.



TERAPIA MENSTRUAL I MENOPAUSA

La **teràpia menstrual**, millora els desequilibris, els dolors menstruals i el síndrome premenstrual. La **Menopausa** és un període de canvis. On es redescobreix la sexualitat i el desig per millorar la sequedat vaginal i l'excitació.



TERAPIA DE PARELLA

El **procés terapèutic** enforteix i beneficia la intimitat i ajuda a superar conjuntament les dificultats per poder encarar els problemes sexuals.

Les relacions sanes no es troben,
es creen.



OUS VAGINALS

Ajuden augmentar el desig, augmenten la lubricació, tonifiquen la musculatura vaginal i el sol pèlvic.

Regulen i equilibren estats emocionals, amplifiquen l'experiència orgàsmica i desbloquegen dificultats per sentir plaer.

Mina Torres Serveto

Sexòloga, Terapeuta menstrual i
Acompanyant a la feminitat conscient



618 426 204 · mina@mediare.cat

EL TEU BENESTAR ÉS LA MEVA PRIORITAT

Teràpies i Formacions

Estic aquí per ajudar-te a trobar la pau interior i el poder de la teva pròpia curació.



**RESERVA
UNA SESSIÓ**



TEMES QUE COMPARTIM

* BENESTAR
EMOCIONAL

* RELACIONS
INTERPERSONALS

* ESTRÈS I
ANSIETAT

* MOTIVACIÓ I
EMOCIONS

☎ 653 122 084

🏠 C/ Riu Guell 172, 2n, 3a
17005 Girona

www.tornaralparadis.com

Recuerda estas **ventajas por ser Socio de Cofenat** y hay más...

Seguro
exclusivo de
Responsabilidad
Civil Profesional

Conamad.
Cooperativa
de trabajo
asociado

Plataforma
digital gratuita.
Mucho más
que una agenda
desde cualquier
dispositivo

Formación
continua gratuita.
Presencial, online
y streaming

Asesoramiento
y defensa jurídica.
Letrados expertos
en Terapias
Naturales

LOPD
(Ley Orgánica
de Protección
de Datos)

Gestoría
especializada
laboral
y contable



¿No eres Socio? Llámanos
913 14 24 58 - info@cofenat.es

 **Cofenat**
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales

Entrevista amb Narcís Pellicer Sabadí, impulsor del projecte **SlowDating.cat**

Avui us portem una entrevista molt especial amb Narcís Pellicer Sabadí, el fundador del projecte SlowDating.cat, un moviment que està canviant la manera com les persones sense parella es connecten i es relacionen. Sense més preàmbuls, comencem!

Hola Narcís, què és SlowDating.cat? A mi m'agrada transmetre que SlowDating.cat és molt més que una simple comunitat; cada cop més, és un moviment que uneix persones amb valors similars i inquietuds compartides com el desenvolupament personal, la sostenibilitat, la natura i la cultura.

Creem experiències presencials que permeten connectar de manera genuïna, transparent i creativa. És un espai on tothom és benvingut i on les relacions es fomenten des d'una perspectiva autèntica i relaxada. Oferim una varietat d'activitats dissenyades per potenciar les experiències entre les persones, perquè es puguin mostrar tal com som i, des d'aquí, conèixer persones afins. Algunes de les activitats que tenim programades inclouen sortides en vaixell per la Costa Brava, caps de setmana amb furgoneta, sessions de converses inspiradores, caminades de lluna plena, i moltes experiències més que ja tenim publicades a la nostra pàgina web.

Cada experiència està cuidadosament dissenyada per proporcionar un espai segur i enriquidor. Per nosaltres el primer objectiu és sempre que les persones gaudeixin d'una activitat que els hi agradi i que s'emportin

sempre alguna cosa positiva per haver vingut. Des d'aquí, com a resultat, és més que probable que coneguin persones compatibles. Volem recalcar aquest missatge: vine primer a passar-ho bé sense més exigències, i segur que coneixes i et deixes conèixer d'una manera més real!

Podríem dir que som un moviment socio-cultural que celebra la bellesa i la diversitat de les relacions humanes, i que busca transformar la forma com ens relacionem els uns amb els altres en un món cada vegada més accelerat i digitalitzat. Volem ser el punt de referència a Catalunya per a aquelles persones que desitgen relacionar-se des del respecte, la llibertat i la responsabilitat afectiva.

És interessant com SlowDating.cat sembla abraçar un enfocament més ampli que simplement el de trobar parella...

Exactament. SlowDating.cat no és només per a aquells que busquen una parella amb el format que sigui. És per a totes aquelles persones solteres que desitgen conèixer gent amb interessos similars i compartir experiències en els quatre pilars bàsics que defineixen el nostre projecte: esport i natura, cultura i viatges, creixement personal, i sostenibilitat i solidaritat. Totes les nos-



tres activitats estan centrades en almenys un d'aquests valors, proporcionant un marc ideal per a les connexions significatives.

No només busquem facilitar la trobada de persones, sinó que anem molt més enllà. És com si s'obriria una porta a un món emocionant de possibilitats, on la connexió humana és la protagonista indiscutible. Cada activitat, cada conversa, cada moment compartit, és una oportunitat per descobrir més sobre un mateix i sobre els altres. SlowDating.cat ens convida a explorar i aprofundir en la riquesa de les relacions humanes d'una manera autèntica i significativa.

Com va sorgir la idea d'iniciar aquest projecte?

La idea va néixer entre l'Ester Visa, co-creadora del Projecte i jo, principalment de la nostra pròpia experiència i frustració en la cerca de parella. Ens vam adonar que moltes persones estaven cansades de les aplica-



cions de cites i d'altres activitats convencionals de speed dating. Sentíem la necessitat d'un espai on poguéssim connectar amb altres persones cara a cara, sense expectatives ni presses, com es feia abans. Així que vam decidir crear SlowDating.cat per oferir aquesta oportunitat a tothom que comparteixi els nostres valors i interessos. Tot va començar amb un impuls irresistible per canviar el joc de les relacions humanes. I el resultat està sent molt gratificant: una comunitat viva, dinàmica i plena de possibilitats per generar sinèrgies de tot tipus!

El nom SlowDating.cat és molt evocador. Com va sorgir?

Volíem donar un gir al concepte de speed dating, que sovint implica una interacció ràpida i superficial. Amb SlowDating.cat, vam voler destacar la importància de prendre's el temps per conèixer genuïnament a les persones i crear connexions significatives. Hem registrat fins i tot SlowDating.cat com a marca per destacar la singularitat del nostre moviment.

Quines activitats ofereix SlowDating.cat?

Oferim una àmplia gamma d'activitats. Des de sessions de converses creatives i inspiradores, tardes de diumenge amb dinàmiques divertides, a retirs de cap de setmana, sortides en vaixell o furgoneta, o una verema planificada ja al setembre.

També estem explorant noves iniciatives com col·laboracions amb ONGs i activitats de sostenibilitat. L'objectiu és proporcionar un espai divers i estimulants on tothom pugui trobar alguna cosa que li apassioni i connectar amb altres persones que comparteixen aquests valors.

Què diries als homes perquè s'animesin a unir-se a SlowDating.cat?

Animaria als homes a provar una activitat de SlowDating. Les nostres activitats ofereixen una manera única i divertida de connectar amb altres persones i explorar valors compartits.

El nostre objectiu és crear un espai equilibrat on tothom se senti benvingut i valorat. Així que no dubteu a unir-vos i a formar part d'aquest emocionant moviment! Imaginau-vos explorar les muntanyes, passar una tarda de diumenge divertida, viatjar pel territori o compartir converses sota el cel estrellat mentre et banyes de nit en un ambient acollidor i estimulants. A més, qui sap? Potser trobareu l'amor dels vostres somnis en aquest viatge engrescador.

Gràcies, Narcís, per compartir amb nosaltres la fascinant història darrere de SlowDating.cat i per inspirar-nos amb la vostra visió. Estem impacients per veure com aquest projecte continua creixent i enfortint les connexions entre les persones solteres de tot Catalunya i més enllà.

Per a més informació i per unir-vos a SlowDating.cat podeu visitar el seu lloc web a www.slowdating.cat i el seu instagram [@slowdating.cat](https://www.instagram.com/slowdating.cat). No dubteu a posar-vos en contacte amb ells si teniu alguna pregunta o inquietud.



Retiro TIR personalizado

La fusión perfecta de
ciencia, bienestar
y espiritualidad

Disponible todo el año
Valle de Benasque
Todo incluido



¡Hola!
Somos Sònia y
Ariel, terapeutas
holísticos con años
de experiencia
ofreciendo retiros
personalizados de
crecimiento personal
y espiritual.

¿Para qué transitar este retiro?

Cuando somos niños creemos que el mundo que nos rodea es mágico. Cada día al despertar sale el sol, hay comida en la nevera y el coche de mamá o papá nos lleva al cole... ¡todo es mágico!

Ya de adultos aprendemos que hay leyes detrás de aquellos fenómenos y mucho esfuerzo detrás de aquel mundo material que nos rodeaba.

La espiritualidad practicada hasta hoy ha estado envuelta en un halo de esoterismo porque nuestra comprensión se encontraba limitada como la de un niño. Hoy nos toca cambiar esto y **dar un gran salto de Consciencia**. Nuestra intención con este retiro es acompañarte en el proceso.

Son tiempos de cambio... ¡actualízate!

Actualmente nos encontramos cerrando grandes ciclos y empezando otros que traen nuevos programas y un marcado ascenso de frecuencia.

Para actualizarte a todo nivel (físico, mental, emocional y espiritual) necesitas nuevas herramientas, como la TIR, creadas con este fin.



En este retiro TIR aprenderás todo lo necesario para inscribir las nuevas frecuencias 5D y pasar al siguiente nivel evolutivo.

Pero, ¿qué es TIR?

TIR es un método de última generación con prácticas muy sencillas, autónomas y muy poderosas para tu crecimiento personal y espiritual.

TIR activa tu centro cardíaco para sanar vínculos, iluminar lo inconsciente y liberarte de memoria celular obsoleta. Esto te permite conectar con una versión superior de ti mismo.

TIR pone la inteligencia de tu cuerpo en movimiento para que recuerdes que lo que buscas afuera ya está en ti.

Con este retiro verás que hay ciencia detrás del proceso espiritual y podrás integrarlo fácilmente en tu cotidiano.



Retiro TIR: 4 días/3 noches

Empezamos cada día a las **8:45h** con una preparación detox. **9h:** Activación de la Biología de TIR. **10:30h:** desayuno casero. **11:30h:** bloque TIR. **14h:** comida consciente (eco, vegetariana y gluten free). **17h:** bloque TIR o tarde libre para paseos y excursiones. **20:30h:** cena y descanso.

Una experiencia transformadora. ¡Contáctanos!



evolución
TIR

¿Qué te llevas?

- Una práctica autónoma muy poderosa
- Un dossier completo
- Acompañamiento online posterior al retiro

¿Qué aprenderás?

- **Actualización:** para conocer el panorama energético planetario
- **Activación de la Biología:** para poner todo tu cuerpo en movimiento
- **Ciclo de Evolución:** para aprender a vivir sin juicios
- **Meditaciones con Geometría Sagrada:** para equilibrar la polaridad en ti
- **Plantillas TIR:** para activar nuevos circuitos energéticos y conectar con tu Diseño Original
- Y mucho más...

¿Para quién es?

- Para personas interesadas en crecer y evolucionar
- Para personas que desean transitar una nueva espiritualidad
- Para terapeutas que quieren ampliar su campo de acción
- Compatible con cualquier tratamiento
- No necesitas experiencia previa

Más información:

664 572 912

www.evolutiонтir.com



5 estrellas en reseñas google

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

nirvana.mireia@gmail.com
Mireia MorSan
Fundadora del centre Nirvana
Directora i professora de l'Escola Comunitat Nirvana

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

AYURVEDA

*Nou Espai
de l'Harmonia*

Espai Terapèutic, Activitats,
Tallers a la Carta, Estadges de
Salut, Retirs, Ayurveda, Ioga.

c/ de la Bordeta, 23 17116 Cruïlles

Tel. 692104387

IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Mineralizate
Alcalinizate
Rejuvenece

Un mar de beneficios.

www.ibizayformenteraaguademar.com

SALUT I NATURA

Caps de setmana temàtics



Cerdanya
Wellness
eCoresort

Alimentació conscient

31 maig – 2 juny
12 -14 juliol
6 – 8 setembre
11 – 13 octubre

Mindfulness i Natura

7-9 juny
19-21 juliol
13-15 setembre
18-20 octubre

www.cerdanyaecoresort.com



**LifeReset**

Plantes remeieres i ioga

17-19 maig
4-6 octubre

Fermentats i ioga

28 – 30 juny

Dansateràpia a la natura

3-5 maig
27-29 setembre

Amb la nostra innovadora metodologia "Life Reset", us convidem a una experiència transformadora per cuidar la vostra salut i benestar d'una manera integral.

Life Reset novena – 9 dies
aprendre noves eines per viure una vida més plena

31 de maig fins al 9 de juny
12 de juliol al 21 de juliol
6 de setembre fins al 15 de setembre
11 d'octubre fins al 20 d'octubre

973 510 260

25727 Prullans de Cerdanya
PIRINEUS CATALANS



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



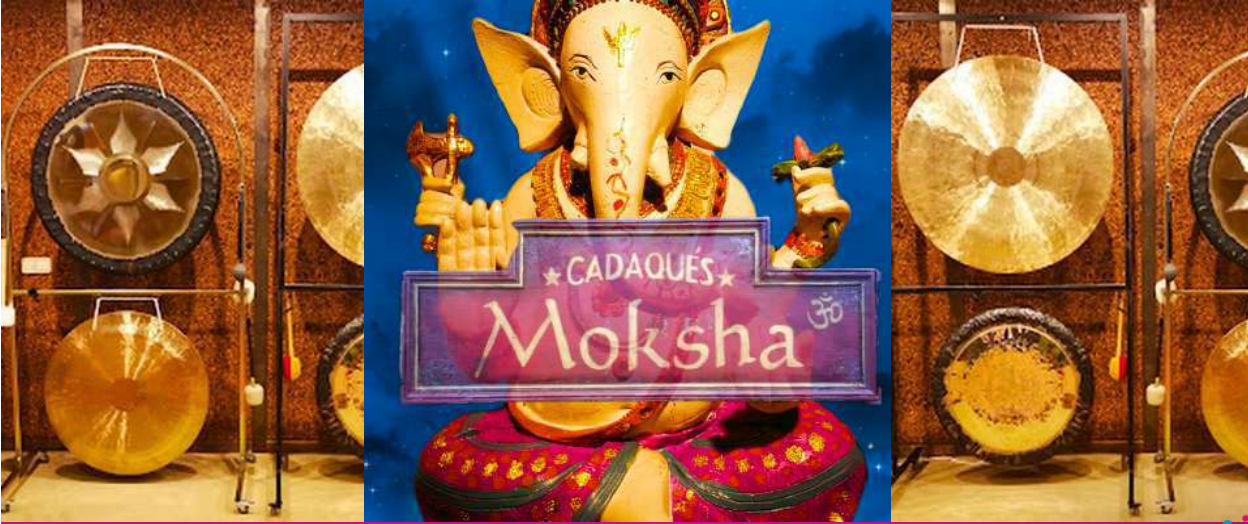
Necessites un Espai on organitzar els teus Retirs?



Espai ideal perquè puguis Organitzar Estades i Retirs Individuals, amb Parella, Família, Amics o Grups.



Demanan's informació
Can Gironès, 2., Santa Llogaia del Terri (Girona).
Tel 616 336 769
www.mamakilla.cat
www.vellcangirones.com



Minerals, encensos, bols tibetans i de quars, roba india, estàtues de Buddha, Ganesha, batiks, geometries sagrades etc. Objectes de regal seleccionats i portats personalment de diferents zones de l'India!



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



Ampuku: Abdomen y Emociones

¿Qué es el Ampuku y cuál es su historia? Se trata de un peculiar tratamiento a través del diagnóstico y el masaje en la zona abdominal. Usado ya desde la antigua China, su nombre original era “anma” derivación delW “tui na”, actual masaje chino.

Este masaje era ejercido por una figura importante en la época los “Kengjo”, masajistas ciegos. También era practicado por personas con sólidos conocimientos médicos ya que tenía como fin la curación de diversas dolencias.

Fue alrededor del siglo VI d. C. que el “anma” paso a territorio japonés llevado según la historia por monjes budistas, popularizándose con el nombre de “Ampuku” o “pulso por el hara”. Basado en las teorías de los meridianos y puntos de presión que se usan en acupuntura, es un complejo sistema que comienza con la observación del color de la piel, la anatomía abdominal, la respiración del paciente y los movimientos abdominales. A partir de este análisis inicial encontraremos zonas para testar el equilibrio emocional y zonas reflejas de cada uno de nuestros órganos y vísceras. El diagnóstico poco a poco irá profundizando a través del tacto en tres etapas diferentes, de la más sutil y energética a la más profunda palpación de estas zonas.

La razón de su éxito se debe por un lado a su gran eficacia y

por otra parte, a la adaptación de esta técnica a disciplinas occidentales como la quiropraxia, dando lugar al “Ampuku fisiológico”, o “masaje visceral”, que atiende las necesidades del cuerpo.

¿Qué beneficios tiene este masaje?

- **Desintoxicación y tonificación de los Órganos internos.**
- **Liberación de la energía emocional.**
- **Control del estrés y la ansiedad.**
- **Liberación de las tensiones musculares.**
- **Tratamiento para dolores posteriores como la lumbalgia o la trocateritis.**
- **Mejora sistema digestivo.**
- **Mejora de sistema hormonal y ciclos menstruales.**
- **Aumento de nuestra energía vital.**

Para la persona que recibe este masaje supone una relajación completa, pudiendo dormirse incluso en la sesión, entrando en contacto con lo más profundo de él mismo.

El Hara en la cultura japonesa es mucho más que una región anatómica del cuerpo; se trata





de un centro energético importante. En él, se centra la actividad digestiva, la transformación de la energía de los alimentos, siendo también la zona de la creación de la vida, con el sistema reproductor.



Del ombligo parte el cordón umbilical, nuestra primera conexión y forma de desarrollarnos a través de la madre. De igual forma el hara cuando somos adultos es un cordón umbilical con nuestra raíz y existencia universal.

La filosofía taoísta habla del Hara como “el centro” para el ser humano. Para que algo tenga equilibrio hace falta que tenga un centro. También es llamado “Mar de la energía o (dantien)”. Este último está situado en la parte baja del abdomen, justo por debajo del ombligo y es utilizado en disciplinas como la meditación, artes internas o artes marciales para fortalecer la energía y centrar la mente. Es una zona que conecta importantes meridianos de acupuntura, dando movimiento a toda la red de éstos o vasos extraordinarios, que mantienen la energía del cuerpo.

Al trabajar en el abdomen, el terapeuta localiza las tensiones y las obstrucciones. Con el masaje disuelve y conecta de nuevo aquello interrumpido por los bloqueos, restaurando el equilibrio para todo el organismo.

Ampuku es un masaje que puede realizarse en tratamientos de varias sesiones, para ayudar a

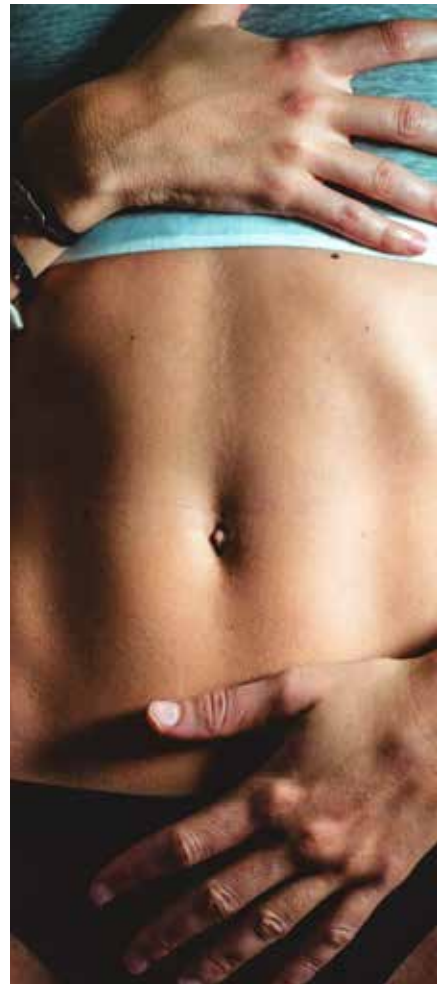
mujeres con problemas menstruales, ya que nos solo moviliza, relaja y disuelve estancamientos y dolores, sino que con el tiempo armoniza el sistema hormonal y nervioso.

Su eficacia para tratamientos de estrés, nerviosismo y ansiedad está comprobada, mejorando la calidad del sueño y del sistema digestivo. Es un precioso masaje que lleva tanto al terapeuta como a la persona que lo recibe a momentos de intensa vivencia en presencia, relajación y armonización.

“El pulso por el hara energiza y revitaliza el cuerpo mientras proporciona serenidad y calma interior”

Gloria Merino

Profesora de Medicina Tradicional China y Masaje Integral.



Qi Gong, Meditació Guiada i Tai Ji Quan (Taitxí) amb els Germans Véronique i Eric Piguet

Oferim:

- Classes grupals
- Tallers
- Sessions terapèutiques (amb la Véronique)

Ubicacions:

- L'Escala
- La Tallada
- Jardí Terapèutic de Creixell (Borrassà)

Whatsapp – 639 13 88 88
www.qigongmeditacion.com

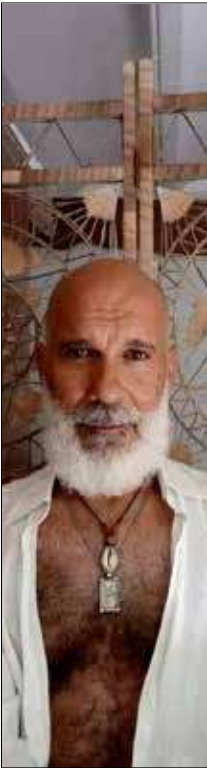


Masaje Tántrico Energético para Hombres

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

RESERVA

ESTEBAN
BIR, 673494416
Ig y Twitter
@tantrayogamen



DOMÈNEC LLORENS I ROSELL SHIATSU

c/ Nou, 16 2n
17100 La Bisbal d'Empordà
Tel. 972 643 178



vegà
salut
integrat
creixement
mental



• espai coco •
C/ Ave Maria, 17
17430 Santa Coloma de Farners
☎ 693 00 76 53 | 📷 espai coco
somespai coco@gmail.com

Busques un camí que
valgui la pena caminar?

Equilibrar Cos, Cor i Ment
és la nostra proposta

FORMACIÓ CONTÍNUA

Tai Txi Txuan - Txi Kung
Meditació Taoïsta - Yi Quan

CLASSES REGULARS I TALLERS

Dansa Lliure Malkovsky
Alquímia Taoïsta - Stretching
Meditació Mindfulness - Dansa Suau
Kundalini loga - Txi Kung Terapèutic

TERÀPIES

Mètode Indagació Terapèutica - Shiatsu
Kinesiologia - Acupuntura - Massatge

CURS 2023-24

CLASSES PRESENCIALS I ON-LINE

C/Oviedo, 5 (GIRONA)

www.yuanshen.cat

info@yuanshen.cat

☎ 654 605 710

📍 centreyuanshen



Fins i tot després de
70 anys d'esforç,
les coses no són fàcils.
Encara es requereix
un esforç diari per
viure una vida
recixida i que
valgui la pena'

M. Huang





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@bonesherbres.com
www.bonesherbres.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 Carrer de la Jonquera, 30, 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

■ ALICIA CASTAN

Arquitectura-Feng Shui-Sostenibilitat. Arquitecta especialista en bioconstrucció, Feng Shui clàssic i Salut de l'Habitat. Consultora i formadora de Feng Shui clàssic. arquitecta@aliciacastan.com T. 637 222 658
www.aliciacastan.com

■ 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 C/ Castell Solterra, 9 local 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 GUÍXOLS T. 656 160 825 / 972 325 298 espaiGANESHA@gmail.com
www.espai-ganesha.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, ansietat, 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 GIRASOL** - 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 Ayurvèdic. 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 – Xi 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

MOVIMENT

* **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

* **MARTA PINEDA MANZANO**
Sessions grupals de Moviment Expressiu (Sistema Río Abierto) i Moviment Autèntic. **GIRONA - MATARÓ - CARDEDEU** www.martapineda.org 628029828 info@martapineda.org

TAI-TXI / QI GONG

* **JORDI CANALETA**
Professor de tai txi-txi kung **GIRONA I SANTA COLOMA DE FARNERS** -tel. 654605710 jord13@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.** espaillemuria.blogspot.com/es/espaillemuria@gmail.com FB: espaillemuria 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**
Massatge infantil. Ioga embaràs. Recuperació post-part amb nadons. Osopatia infantil. Craneosacral c/Sant Agustí, 40. **GIRONA** T. 972 208 495/616 952 314 girona@happyyoga.com www.happyyoga.com

TERAPEUTES

ACOMPANYAMENT TRANSPERSONAL

■ **MARTA PINEDA MANZANO**
Psicòloga col·legiada. Terapeuta Psicocorporal i Transpersonal. Osteopatia emocional. Massatge terapèutic. Acompanyament gestàtic i sistèmic. Consulta on-line i presencial a **GIRONA I MONTSENY.** www.martapineda.org T. 628029828 info@martapineda.org



■ **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. Titulat 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, kinesiologia...
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
elcaminodolosangeles@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 CRANEOACRAL

■ **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. Kinesiologia, 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 CASALM** 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'homes. 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

KINESIOLOGIA

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

■ **ANNA MOYANO**
Kinesiologia 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, Depresión, Estrès,
Fobias, Celos, Pareja, Mobbing,
Ludopatía
c/ París, 147, 392º. **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, Canonge
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 organomia.
Clínica de Medicina Organòmica
de Creixell, **BORRASSÀ**.
T. 972 506 291. /www.
wilhelm-reich.org/ compartir
-wilhelmreich.blogspot.com

■ INSTITUT EUROPEU DE PSICOLOGIA POSITIVA

Creixement 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-astrollògic
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 ESCUDERO

*Terapeuta i formadora en
teràpies holístiques. *Rebirthing,
Acupuntura i especial dona
embaràs, biomagnetisme, flors
Bach. Mestratge 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 criaça.
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
personalitzats en la nutrició, la
fisioteràpia, la farmacologia, la
naturopatia... Anàlitiqes, eco-
grafies, estudis d'intoleràncies
i al.lergies , valoració del fun-
cionament d'òrgans (pulmonar,
cardíac...)
Dra Berta Avilés. Neumòloga
Passeig del mar 39/41, **PALA-
MÓS**
T. 872 21 75 91/ 650 48 98 84
info@clinicaeupnea.com
www.clinicaeupnea.com
@clinicaeupnea



Si no et veuen, no hi ets!

Et vols anunciar amb nosaltres?
Tel. 633 756 056

www.girosalut.org





Nou Directori Online

TERAPEUTES

Estem molt contents de compartir una emocionant oportunitat per trobar a prop teu a molts Terapeutes 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



“Tú eres tu inconsciente”

En este, mi segundo libro editado por la EDITORIAL MANDALA “Tú eres tu inconsciente”, expongo casos reales de acompañamientos a personas con síntomas físicos y conductuales, en los que trabajamos la parte emocional de ellos para descubrir su verdadero origen y poder cambiar la información que hace que todo suceda como sucede. Es una demostración práctica de que nuestro inconsciente es el responsable del 98% de todo lo que nos sucede y de que acceder a esa información nos permite cambiarla y con ello cambiar el síntoma, hacer que desaparezca y cambie. Este libro no pretende que creas en algo o que lo expuesto sea la verdad absoluta de nada, es simplemente una puerta que se abre a nuevas preguntas, a nuevas respuestas, a poder cambiar nuestra percepción de la realidad y con ella cambiar nuestras vidas.

Espai Ganesha

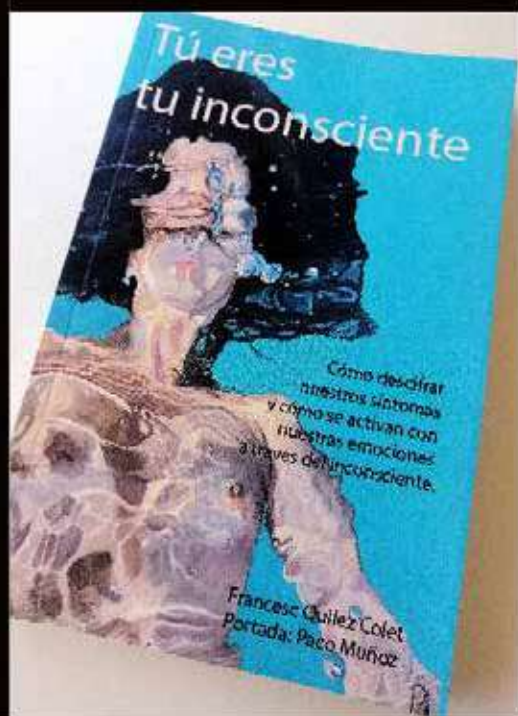


anys de ioga

2010-2024

www.espai-ganesha.com

Yoga / Masaje Ayurvédico / Biodescodificación /
Reflexología/ Digítopuntura / Talleres / Cursos / Conferencias



- SÍLVIA PUIG -

SRI LANKA

LA BÚSQUEDA DEL EQUILIBRIO
- MEDICINA AYURVEDA -



Descubre las fechas de la tercera edición!

22 NOVIEMBRE - 8 DICIEMBRE 2024 // 22 NOVIEMBRE - 14 DICIEMBRE 2024 //
29 NOVIEMBRE - 8 DICIEMBRE 2024 // 29 NOVIEMBRE - 13 DICIEMBRE 2024

Una oportunidad única para cuidarse en profundidad, tanto por dentro como por fuera mediante la medicina ayurveda en Sri Lanka, frente al océano.

¿Te gustaría compartir esta hermosa experiencia conmigo?

Más información: Whatsapp 616 336 769 - Instagram @silviapuiggifreu