

# GiroSalut

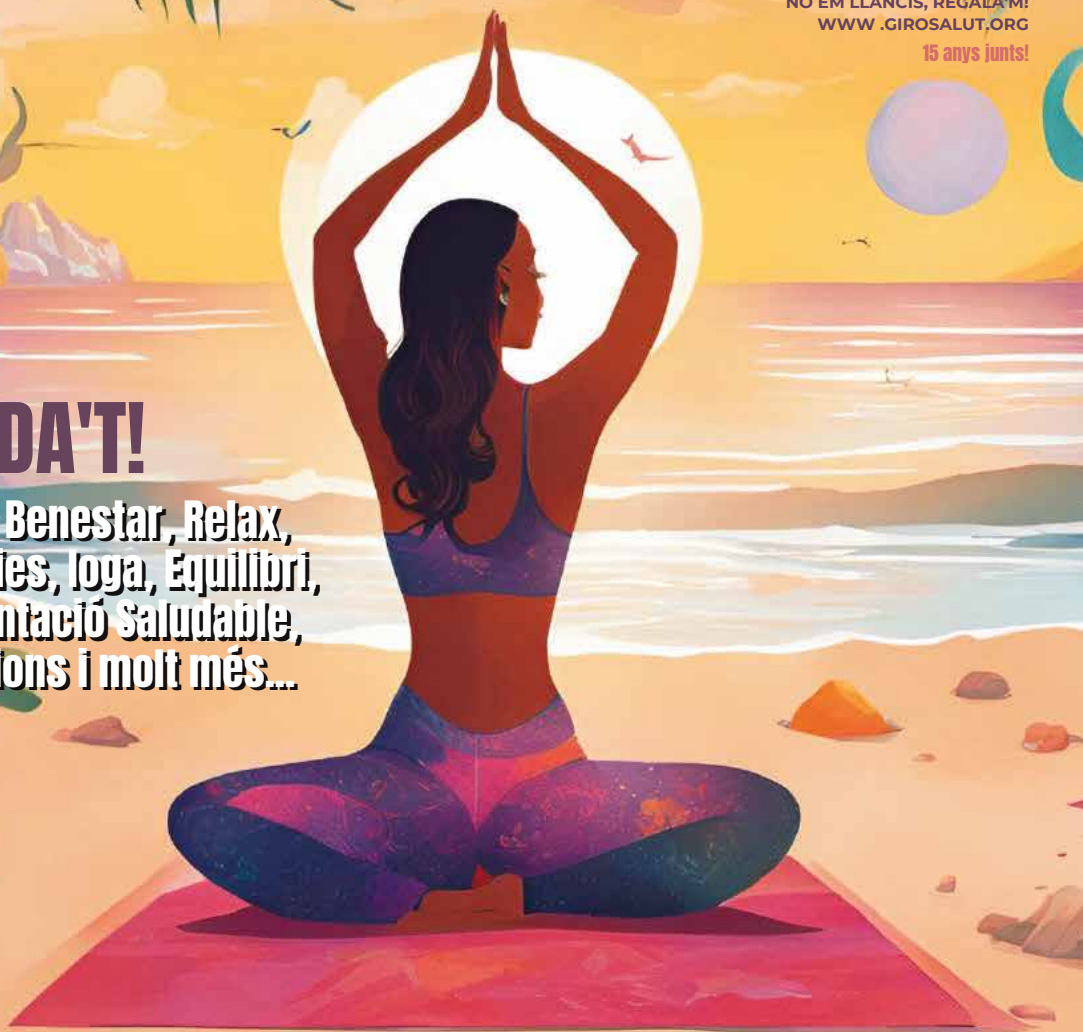
ANY 25 N° 78 HIVERN 2025

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

15 anys junts!

## CUIDA'T!

Salut, Benestar, Relax,  
Teràpies, Ioga, Equilibri,  
Alimentació Saludable,  
Emocions i molt més...



**SALUT NATURAL, SOSTENIBILITAT  
& CONSUM RESPONSABLE**

[www.girosalut.org](http://www.girosalut.org)

# 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

## COMPROMISSOS



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 BC Corp



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

## Sumari

### Nutrició i Benestar

4 Educar en verd: inspira als més petits.

8 Etiquetes sense Secrets: Què mengem realment?

11 Patates Morades: Un Superaliment Ancestral

12 Tiroides? I si fos l'intestí?!

15 El repte: 21 dies de benestar.

### Cuida de tu

16 Història de l'herbolària: Des de les civilitzacions antigues fins a la medicina moderna

21 Immunitat Natural: Enfortir el teu sistema immunològic.

22 Què és la quiropràctica i com pot millorar la teva salut?

26 Traumatologia: clau per al benestar musculoesquelètic.

32 Entrevista a Christian Curiel: Centre dia 1. Addiccions

38 Constel·lacions familiars: L'ànima de les relacions

### Emocions i Relax

42 Formació Anual 2025 Rebirthing Breathwork

45 Créixer o complir anys? Viure amb autorealització

44 Psicoastrologia, Evolutiva: Conecta con tu Propósito.

58 L'Art del Tai Txi Txuan:

62 Directori de terapeutes.



16

Història de l'herbolària



44

Psicoastrologia Evolutiva



26

Què és la traumatologia?



38

Constel·lacions Familiars

### El nostre Equip

#### Direcció

Carolina Soler  
marketing@girosalut.org

#### Comunicació i Producció

Marta Puig  
hola@girosalut.org

#### Comercialització

Jordi Ribas/ Carolina Soler  
marketing@girosalut.org

#### Col·laboradors

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

#### Administració

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

#### Correcció 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 Giralt, Silvia Puig, Jordi Canaleta, Miriam Montteys, Cristina Planelles, Àngel Gordon, Irene Jové, Gerard i Núria de cílica Karpura, Alicia Castan, David, Leontina, Carlota Frigola, Emma Yáñez, David Ortiz, Daniel de la Cruz, Cristina Diago, Pedro Burruezo, Ángeles Parra, Eva Moya, Mònica Sánchez, Sandra Agustín, Roger i Mar de Vitae Kombucha, Jordi Colomer,

# Educar en Verd:

## Inspira als més petits a cuidar el planeta

**P**arlar de sostenibilitat amb nens pot semblar un repte, però és una de les inversions més valuoses per al futur del nostre planeta. Les noves generacions tenen el poder de transformar el món, i educar-los des de petits en valors ecològics pot marcar la diferència. Aquí et compartim eines i estratègies pràctiques per ensenyar-los sobre sostenibilitat de manera efectiva i divertida

### 1. Parlar el Seu Llenguatge: Simplicitat i Creativitat

• **Adapta el Llenguatge:** Utilitza paraules senzilles i exemples quotidians per explicar conceptes complexos com el canvi climàtic o l'economia circular. Per exemple, "tenir cura del planeta" en lloc de "sostenibilitat".

• **Contes i Històries:** Crea relats amb personatges que cuidin la natura o resolguin problemes ambientals. Els nens connecten emocionalment amb les històries.

**Exemple:** "Imagina que la Terra és com una mascota gegant que necessita aigua neta i aire pur per estar feliç."

### 2. Aprendre Jugant

• **Jocs de Reciclatge:** Dissenya activitats per ensenyar-los a classificar residus. Utilitza cubells de colors i converteix el reciclatge en un repte.

• **Aventures a la Natura:** Organitza passejos per recollir escombraries o plantar arbres. Aquestes experiències són divertides i els ensenyen a estimar el seu entorn.

• **DIY (Fes-ho tu mateix):** Fomenta la creativitat amb manualitats fetes amb materials reciclats, com convertir ampolles en tests.

### 3. Sigues un Exemple Viu

• **Modela el Comportament:** Els nens aprenen observant. Si et veuen reciclant, apagant llums innecessàries o utilitzant bosses reutilitzables, voldran imitar-te.

• **Involucra'ls en Decisions Familiars:** Per exemple, pregunta'ls quines fruites de temporada prefereixen comprar o com podem reduir els residus a casa.

**Consell:** Inclou-los en la rutina sostenible, com preparar un esmorzar sense plàstics.

### 4. Explora Continguts Educatius

• **Llibres i Contes:** Busca títols enfocats en temes ambientals. Per exemple, La Història d'una Ampolla o El Nen que va Plantar un Bosc.

• **Vídeos i Documentals Infantils:** Hi ha sèries i pel·lícules dissenyades per ensenyar sobre la cura del medi ambient de manera atractiva.

### 5. Crea un Projecte en Família

• **Horts Casolans:** Ensenyar-los a plantar herbes o vegetals és una excel·lent manera de connectar amb la natura i aprendre sobre el cicle de la vida.

• **Diari d'Accions Verdes:** Anima'ls a registrar les seves petites accions sostenibles, com estalviar aigua o apagar dispositius electrònics.

**Meta Familiar:** Proposa un repte setmanal, com reduir l'ús de plàstics o caminar en lloc d'utilitzar el cotxe.

### 6. Utilitza la Tecnologia com a Aliada

• **Apps Ecològiques per a Nens:** Hi ha aplicacions interactives que ensenyen a tenir cura del medi ambient mitjançant jocs i desafiaments.

• **Mapes d'Exploració Local:** Utilitza eines digitals per buscar parcs o reserves naturals a prop de casa i incentivar visites regulars.

### 7. Respon a les Seves Preguntes

• **Fomenta la Curiositat:** És natural que els nens tinguin preguntes, com "Per què s'acaba l'aigua?". Aprofita cada oportunitat per explicar de manera positiva i constructiva.

tunitat per explicar de manera positiva i constructiva.

• **No Has de Saber-ho Tot:** Si no saps alguna cosa, busca la resposta junts. Això els ensenya la importància d'investigar i aprendre.

### 8. Fes-ho Divertit, No Alarmant

Evita transmetre missatges de por. En lloc de centrar-te en els problemes, parla de les solucions i de l'impacte positiu que poden tenir amb les seves accions. Fes que se sentin com petits herois que cuiden el planeta.

**Exemple:** "Cada vegada que plantes una llavor, ajudes la Terra a respirar millor."

### 9. Celebra els Èxits

Reconeix i celebra els seus esforços. Això reforça el seu compromís i els dóna confiança per seguir actuant de manera sostenible. Pot ser tan senzill com un certificat casolà de "Heroi del Planeta" o una sortida especial per gaudir de la natura.

Educar els nens sobre sostenibilitat no només és una manera de protegir el medi ambient, sinó també d'inculcar-los valors de responsabilitat, empatia i cura.

Amb aquestes eines, podem inspirar-los a liderar un canvi positiu des de ben petits, semblant les llavors d'un futur més verd i brillant per a tothom.

Estàs a punt per començar aquesta missió amb els petits de la teva vida? Som-hi!





APRÉN A

# RECICLAR

## VIDRE

CONTENEDOR VERD

Ampolles, flascons, pots i altres envasos de vidre.

## PAPER I CARTÓ

CONTENEDOR GROC

Inclou periòdics, revistes, caixes de cartó, paper d'oficina, envasos de cartó, entre altres.

## METALLS

CONTENEDOR VERMELL

Llaunes d'alumini, llaunes d'acer, envasos de metall, entre altres.

## PLÀSTICS

CONTENEDOR BLAU

Ampolles de plàstic, envasos, bosses, contenidors, embolcalls, etc. Se solen classificar pel tipus de plàstic.

## ORGÀNICS

CONTENEDOR MARRÓ

Materials biodegradables com a restes de menjar, restes de jardineria, paper i cartó bruts, entre altres.

## GENERAIS

CONTENEDOR GRIS

Aquí van els residus que no es classifiquen en cap de les categories anteriors.

Junts podem aconseguir-ho!

# BioCultura

Feria de ecoturismo y productos ecológicos

# LA RAÍZ DE LA SOLUCIÓN

40 AÑOS HACIENDO CAMINO JUNTOS



7-9 MARZO 2025

## A CORUÑA - EXPOCoruña

# ETIQUETES SENSE SECRETS: Què mengem realment?

**A**vui en dia, els supermercats estan plens de productes amb etiquetes cridaneres que prometen ser saludables, ecològics o "baixos en sucre". Però, què hi ha de cert en aquestes afirmacions? Saber interpretar les etiquetes dels aliments és clau per prendre decisions més conscients i cuidar la nostra salut. Aquí tens una mini guia pràctica per desxifrar les etiquetes dels productes alimentaris.

## Llista d'Ingredients: Menys és Més

• **L'ordre importa:** Els ingredients es llisten en ordre decreixent segons la quantitat. Si els primers són sucre, oli refinat o farina blanca, potser és millor deixar el producte al prestatge.

• **Compte amb els noms amagats:** El sucre pot aparèixer com glucosa, xarop de blat de moro, maltodextrina o dextrosa. Un producte amb molts tipus de sucres no serà tan saludable com sembla.

• **Evita els additius innecessaris:** Conservants, colorants i potenciadors del sabor amb noms com E-621 (glutamat monosòdic) poden indicar que el producte és molt processat.

## Taula Nutricional: El que Realment Comptem

• **Mira la porció recomanada:** Les quantitats nutricionals solen estar indicades per ració, però aquesta pot ser més petita del que normalment mengem. Fixa't també en les xifres per 100 g per comparar productes.



• **Atenció al sucre:** Més de 5 g de sucre per cada 100 g es considera una quantitat alta. Si supera els 10 g, és millor buscar alternatives.

• **Greixos saludables vs. no saludables:** Prefereix els greixos insaturats (d'oli d'oliva, fruits secs o peix) i evita els saturats i trans (greixos hidrogenats). Un contingut superior a 1,5 g de greixos saturats per 100 g és elevat.

• **La fibra importa:** Un bon producte hauria de tenir almenys 3 g de fibra per cada 100 g.

## Els Trucs del Màrqueting

Molts productes utilitzen estratègies visuals o frases enganyoses per semblar més saludables:

• **"Sense sucre afegit":** No vol dir que no contingui sucre natural, com el dels sucres concentrats.

• **"Natural":** No està regulat legalment i pot significar gairebé qualsevol cosa.

• **"Light":** Un producte light només ha de tenir un 30% menys de calories que l'original, però encara pot ser alt en greixos, sucres o sal.

• **Etiquetes verdes o imatges de fruita:** Aquests elements visuals no garanteixen que el producte sigui saludable. Sempre revisa la informació nutricional.

## La Clau: Evita els Ultraprocesats

Els aliments ultraprocessats solen ser baixos en nutrients i alts en calories buides, sucres, greixos no saludables i sal. Per reconèixer-los:

• Llista d'ingredients molt llarga.

• Presència d'additius com aromes artificials, emulsionants o potenciadors del sabor.

• Formats còmodes i llestos per consumir (galetes, brioixeria industrial, aperitius envasats).

## Consells Consum Conscient

1. Prioritza aliments frescos i naturals. Són els únics que no necessiten etiqueta!

2. Fes la compra amb temps. Així podràs llegir les etiquetes amb calma i evitar decisions impulsives.

3. Aprèn a comparar. Dues opcions semblants poden tenir diferències nutricionals importants.

## Alternatives Més Saludables

• Substitueix cereals ensucrats per farina de civada natural amb fruita.

• Canvia galetes industrials per fruits secs o barretes casolanes.

• Opta per iogurts naturals sense sucre i afegeix mel o canyella per endolcir-los.

Aprendre a llegir etiquetes és un pas essencial cap a un consum més conscient i saludable. Quan entens què hi ha darrere dels noms complicats i de les promeses de màrqueting, pots prendre decisions informades per cuidar millor la teva salut i la de la teva família.

**Recorda:  
menys processat, més natural. La teva salut ho agrairà!**

La propera vegada que vagis a comprar, pren-te un moment per llegir les etiquetes i tria el que sigui millor per a tu i la teva família. El poder de la salut comença al carro de la compra!



ORIGINAL CHOCOLATES.  
**TORRAS**  
Organic  
SIN GLUTEN • GLUTEN FREE

ORIGINAL CHOCOLATES.  
**TORRAS**  
Organic  
SIN GLUTEN • GLUTEN FREE

CHOCOLATE NEGRO CON  
BAYAS DE GOJI  
& AÇAÍ  
DARK CHOCOLATE WITH  
GOJI BEANS & AÇAÍ

Tel. 972 581 000  
comercial@chocolatestorras.com  
**TORRAS**  
www.chocolatestorras.com

NATURALMENT  
**IRRESISTIBLE**



## Patates Morades: Un Superaliment Ancestral

T'has preguntat mai per què les patates morades semblen joies al mig del mercat? No és només pel seu color espectacular. Permet-nos portar-te en un viatge fascinant a través d'aquest tubèrcul que els nostres avantpassats andins consideraven sagrat.

Imagina't a les altures dels Andes, on fa milers d'anys els agricultors inques conreaven aquestes petites meravelles violàcies. El que intuïen aleshores, la ciència moderna ho confirma avui: les patates morades són **autèntics superaliments** carregats de beneficis per a la salut.

### El secret del color

El primer que crida l'atenció és el seu intens color porpra. Aquest color no és un caprici de la natura: prové de les **antocianines, uns poderosos antioxidants** que també es troben als nabius i al vi negre. Ara ve la part interessant: les patates morades contenen fins a tres vegades més **antioxidants** que les seves germanes blanques.

Què fan aquests antioxidants? Actuen com petits escuts que

protegeixen les nostres cèl·lules, combatent l'envelliment prematur i **enfortint el sistema immunològic**. A més, estudis suggereixen que poden ajudar a **reduir la inflamació crònica**, aquell enemic silenciós que s'amaga darrere de moltes malalties modernes.

### Beneficis per al cor

Aquestes patates no només protegeixen les cèl·lules, sinó també el cor. Els seus compostos bioactius ajuden a mantenir la pressió arterial sota control i poden reduir el risc de malalties cardiovasculars. És com tenir un guàrdia porpra que vetlla per la teva salut cardiovascular.

### Un ingredient versàtil a la cuina

Una de les coses que ens apassionen d'aquestes patates és la seva versatilitat culinària. Pots preparar un puré morat que sorprèn grans i petits ('imagina la cara dels nens!'), rostir-les al forn per donar un toc gourmet als teus plats o fins i tot fer-ne xips saludables per picar.

**Un fet curiós:** al Japó, aquestes patates s'han convertit en un ingredient de moda per elaborar postres

saludables. T'imagines un gelat natural de patata morada? No només és deliciós, sinó que també aprofites els seus antioxidants.

### Un tresor nutricional accessible

Més enllà del color i dels antioxidants, les patates morades són una excel·lent font de fibra, **vitamina C** i potassi. I el millor de tot és que, a diferència d'altres superaliments exòtics i cars, són accessibles i cada cop més presents als mercats.

### El nostre consell

És simple: la propera vegada que vagis al mercat, dona una oportunitat a aquestes joies morades. El teu cos t'ho agrairà, i qui sap, potser descobriràs un nou aliment favorit. Al cap i a la fi, quants aliments coneixes que siguin nutritius, versàtils, deliciosos i amb un color tan espectacular?

La propera vegada que et serveixis un plat amb patates morades, recorda que no només estàs menjant un aliment, sinó que també estàs connectant amb una tradició mil·lenària i cuidant la teva salut de la manera més natural i deliciosa possible.



# TIROIDES? I SI FOS L'INTESTÍ?

Per Mònica Albertí Corominas. Directora de Mundo Natura. Llicenciada en Farmàcia. Màster en Nutrició Ortomolecular. Experta Universitària en Medicina Antienvelliment.

**L**a tiroide, una glàndula amb forma de papallona que tenim al centre del coll, és la glàndula mestra del metabolisme. El rendiment de la tiroide està relacionat amb tots els sistemes del cos!!

Als darrers anys estem veient un augment de patologies de tiroides, sobretot HIPOTIROÏDISME

## Síntomes d'una tiroide poc activa:

- **Fatiga** tot i haver dormit de 8 a 10 hores a la nit o necessitat de fer migdiada
- **Augment de pes** o incapacitat per baixar de pes
- **Problemes d'humor**, com ara canvis d'humor, ansietat o depressió
- **Desequilibris hormonal**s com Síndrome Premenstrual, períodes irregulars, infertilitat i baixa libido
- **Dolor muscular**, dolor articular, síndrome del túnel carpí o tendinitis
- **Mans i peus freds**. Tens fred quan els altres no en senten o tens una temperatura corporal per sota 36 °C
- **Pell seca** o esquerpada, ungles trencadisses i pèrdua excessiva dels cabells.
- **Restrenyiment**.
- **Problemes mentals** com boira cerebral, mala concentració o mala memòria
- **Inflor de coll** o veu ronca

La tiroïditis de Hashimoto, una malaltia autoimmune, és la forma més comuna d'hipotiroïdisme i la seva incidència augmenta cada any.

Una malaltia autoimmune és aquella en què el nostre cos comença a atacar un determinat òrgan o teixit perquè el reconeix com a estrany.

Però, què causa l'autoimmunitat i com condueix a la malaltia de la tiroide?

La resposta és força complexa, però podem dir que tot comença a l'intestí, perquè l'intestí és la porta d'entrada a la salut.

**Un intestí permeable és un dels principals desencadenants de totes les malalties autoimmunitàries.**

Quan el teu intestí (específicament l'intestí prim) es torna massa permeable, poden "col·lar-se" substàncies que mai haurien de circular per la sang sobre-estressant el sistema immunitari de tal manera que comença a atacar als seus propis teixits per error.

Una de les principals causes d'intestí permeable és el gluten i, com que sembla guardar una alta semblança estructural amb el teixit tiroide, pot "confondre" al sistema immune que per "mí-

mica molecular" acaba atacant a aquest últim.

## Com millorar la salut de la tiroide:

1. **Assegura't que prens un multivitamínic que porti:** lode, zinc, seleni, ferro, vitamina D i vitamines B.
2. **Retira el gluten** (si ja tens problemes o si sospites que hi són) i els làctics.
3. **És imprescindible que aprenguis a gestionar l'estrès.** Les glàndules adrenals i la tiroide treballen juntes. El ioga, la meditació o el mindfulness poden ser de gran utilitat.
4. **Dorm mínim 7-8 hores** cada nit.
5. **Redueix la quantitat de crucíferes** (tota la família de les cols)
6. **Però sobretot, sobretot, sobretot: CURA EL TEU INTESTÍ**

Més informació al llibre: "La clave està en la tiroides". Dra Amy Myers

Reserva la teva visita.

## MUNDO NATURA

Mònica Albertí Corominas  
Av. Costa Brava, 9  
17750 Platja d'Aro  
972 825 659  
[www.mundonaturaspaspa.net](http://www.mundonaturaspaspa.net)

*¡El placer de cuidarte!*



**MUESLI**

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

**GRANOLA**

*Con chocolate, pipas de calabaza y espelta*



**PROASIS**  
PROTEIN & PROBIOTICS



📷 SÍGUENOS EN @proasisfoods

# 6

## CONSELLS PER A CONTRIBUIR A UNA ECONOMIA CIRCULAR



### REDUEIX EL CONSUM

Evita comprar coses innecessàries i consumeix només el que necessitis. Reutilitza i repara.



### SEPARA ELS RESIDUS

Classifica els teus residus correctament i separa els materials reciclables de la resta.



### RECICLA CORRECTAMENT

Assegura't de dipositar cada material en el contenidor corresponent per a assegurar un reciclatge eficient.



### COMPRA PRODUCTES RECICLATS

Dona prioritat als productes fets amb materials reciclats per a fomentar la demanda i el tancament del cercle de producció.



### OPTA PER PRODUCTES DURADORS

Tria productes que durin més temps i evita comprar coses de baixa qualitat que es trenquen fàcilment.



### FOMENTA L' ECONOMIA CIRCULAR

Aprèn sobre l'economia circular i comparteix els teus coneixements per a contribuir a una cultura de sostenibilitat.



## 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](http://www.amaranta.cat)



Ghee Caldes d'Estrac contine **ANTIOXIDANTES**

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](mailto:info@espaidelsilenci.com)

[www.espaidelsilenci.com](http://www.espaidelsilenci.com)

# El Repte: 21 dies de Benestar

Sabem que els grans canvis comencen amb petits passos. Per això, el nostre repte consisteix a adoptar una nova acció saludable i sostenible cada dia durant 21 dies. Pots escollir entre aquestes opcions:

## Opcions:

- Preparar un batut verd deliciós amb ingredients de temporada.
- Sortir a caminar descalç per la natura per reconnectar amb la terra.
- Dedicar 10 minuts diaris a la meditació o respiració conscient.
- Reduir plàstics i utilitzar alternatives naturals en el teu dia a dia.

Escull una, dues o totes! I comparteix la teva experiència amb la nostra comunitat.

## Per participar:

1. Puja una foto o vídeo diari a les teves xarxes socials mostrant el teu progrés.
2. Fes servir l'etiqueta #RepteGirosalut i etiqueta el nostre compte.
3. Al final dels 21 dies, envia'ns un missatge privat amb un breu resum de la teva experiència.

## Què pots guanyar?

A més de millorar la teva salut i sentir-te més connectat amb tu mateix i amb la natura, participar et dona l'oportunitat de guanyar:

- Un pack de benestar natural (productes ecològics, olis essencials i més).
- Una subscripció premium a Girosalut amb contingut exclusiu.
- Una sessió de coaching de benestar personalitzada amb un dels nostres experts.

Inscriu-te ara! Escriu-nos un WhatsApp al Tel. 633 756 056. El repte comença el dia 1 de febrer i finalitza el dia 21 de febrer. No t'ho perdís! Participa!



# Història de l'herbolària:

## Des de les civilitzacions antigues fins a la medicina moderna

L'herbolària, o l'art de fer servir les plantes amb finalitats medicinals, ha estat una part fonamental de la història de la humanitat. Des dels primers dies de la nostra existència fins a l'actualitat, les plantes han estat les nostres aliades per combatre malalties, alleujar dolors i millorar el benestar general. Aquesta tradició milenària ha evolucionat al llarg del temps, adaptant-se a diferents cultures i contextos, però sempre mantenint la seva essència: la connexió amb la natura.

### Els inicis: l'herbolària en les civilitzacions antigues

Els primers indicis de l'ús medicinal de les plantes es remunten a la prehistòria. Gravats i restes arqueològiques suggereixen que els humans del Paleolític ja coneixien les propietats curatives d'algunes plantes. Es creu que aquest coneixement es transmetia oralment de generació en generació. Les primeres civilitzacions organitzades, com la Mesopotàmia, l'Antic Egipte i la Xina, van començar a registrar aquest coneixement en textos escrits. Per exemple:

- **Mesopotàmia:** Les tauletes d'argila sumèries, que daten de fa més de 5.000 anys, detallen remeis a base d'herbes com la farigola i el safrà.

- **Egipte:** El famós Papir Ebers (ca. 1550 aC) és un dels documents mèdics més antics que conté més de 800 receptes herbolàries, moltes basades en plantes com l'all i l'áloe vera.

- **Xina:** L'herbolària xinesa, que encara avui és essencial, té els seus fonaments en textos antics com el Shennong Ben Cao Jing, una obra que descriu centenars de plantes medicinals.



### El llegat grec i romà

Els grecs i els romans van tenir un paper crucial en la sistematització de l'herbolària. Personatges com Hipòcrates, considerat el pare de la medicina, i Dioscòrides, autor de De Materia Medica, van documentar àmpliament les propietats de les plantes.

Aquest últim text va ser una referència clau per a metges i herbolaris durant més de 1.500 anys.

A l'Imperi Romà, Galè va combinar coneixements grecs i orientals per desenvolupar una medicina basada en les plantes, establint les bases de la farmacopea occidental.

### L'edat mitjana: entre tradició i espiritualitat

Durant l'edat mitjana, els monestirs es van convertir en els guardians del saber herbolari. Els monjos i monges cultivaven jardins de plantes medicinals i copiaven manuscrits antics per preservar aquest coneixement. L'ús de les plantes estava sovint vinculat a la fe i la espiritualitat, amb moltes cures basades en oracions i rituals.

En aquest període, també es van popularitzar les figures de les "curanderes" i "bruixes", dones que, sovint, tenien coneixements profunds sobre herbes i remeis. Malauradament, moltes d'elles van ser perseguides durant les caçes de bruixes per la seva saviesa herbolària.

### El Renaixement i l'inici de la ciència moderna

Amb el Renaixement, l'interès per la natura i la ciència va revifar. Els herbolaris van començar a catalogar i classificar plantes de manera més sistemàtica. Figures com Paracels van defensar l'ús de remeis naturals però també van iniciar el pas cap a la química mèdica.

Els descobriments del Nou Món van introduir a Europa plantes desconegudes fins aleshores, com la quinina, el tabac o l'equinàcia, ampliant encara més el repertori herbolari.

### L'herbolària en l'era moderna

Amb la revolució industrial i el desenvolupament de la química, la medicina moderna va començar a separar-se de l'herbolària. Moltes plantes es van analitzar químicament, aïllant els seus principis actius per crear fàrmacs. Un exemple és l'àcid acetilsalílic, inspirat en la salicina del salze, que avui coneixem com aspirina.

Tot i això, l'herbolària no va desaparèixer. A principis del segle XX, els herbolaris van mantenir viu aquest art, i al llarg de les darreres dècades ha experimentat un renaixement gràcies a l'interès creixent per la salut natural i sostenible.

### Herbolària avui: un equilibri entre tradició i ciència

Actualment, l'herbolària combina el coneixement ancestral amb les innovacions científiques. Es continuen investigant plantes amb propietats medicinals i es promou l'ús responsable i sostenible d'aquest recurs natural.

Els remeis herbolaris s'utilitzen com a complement a la medicina moderna, especialment en el tractament de problemes crònics i el benestar general. A més, l'herbolària ha guanyat protagonisme en moviments com l'agricultura ecològica i la cosmètica natural.

L'herbolària és molt més que una pràctica mèdica: és un testimoni de la relació entre els humans i la natura al llarg dels segles.

Aquesta disciplina milenària continua inspirant-nos a buscar solucions respectuoses i equilibrades per cuidar la nostra salut i la del planeta.



Sólo elaboramos nuestros productos con pocos ingredientes y reales 100%. Base de legumbres, aguacate y espinacas de proximidad. Todos nuestros ingredientes son Bio.

¡Encuétranos en tu tienda Bio!

Distribuido por Sol Natural

**“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**

**vitae kombucha**  
slow drink

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

COMERCIO ECOLÒGIC  
ECONOMAT Agricultura UE N°1016

**vitae slow drinks**  
Iniciadors de kombutxa

Gutenberg, 7 B  
08397 Pineda de Mar  
Barcelona, Spain  
[www.vitae-kombucha.com](http://www.vitae-kombucha.com)

[www.vitae-kombucha.com](http://www.vitae-kombucha.com)  
<https://www.linkedin.com/company/vitae-kombucha/>  
<https://www.youtube.com/channel/UCvtaekombucha3329>

**CHOCOLATERIA EQUADOR**  
[www.cacaoequador.es](http://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](mailto:flecarebull@gmail.com) • 972 26 32 40



**PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT**

**Eco  
lògica  
L'Escala**



**ESPAI DE TALLERS I TERÀPIES**



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.**



## Immunitat Natural: Cóm enfortir el teu sistema immunològic

**C**uidar de la nostra salut s'ha convertit en una prioritat. Tot i que les ciències mèdiques han avançat enormement, no hem de subestimar el poder de les estratègies naturals per enfortir el sistema immunològic. Des d'una alimentació basada en plantes fins a la meditació conscient, el camí cap a una salut robusta pot ser tan simple com reconnectar amb els recursos que ens ofereix la natura.

### Alimentació basada en plantes: El combustible de la immunitat

El primer pas per reforçar les nostres defenses comença al plat. Una dieta rica en fruites, verdures, fruits secs, llavors i llegums proporciona nutrients essencials que actuen com a veritables aliats del sistema immunològic. Els vegetals de fulla verda, com els espinacs i la col arissada, són rics en vitamina C, coneguda per la seva capacitat d'estimular la producció de glòbuls blancs.

L'all i el gingebre són altres ingredients que no poden faltar. L'all conté allicina, un compost que millora la resposta immunitària, mentre que el gingebre ajuda a combatre la inflamació. No oblidem els fruits del bosc, carregats d'antioxidants, i els fruits secs, que aporten vitamina E, essencial per mantenir el sistema immunològic actiu.

### Suplements nutricionals: Una ajuda extra

En alguns casos, la nostra dieta no aconsegueix cobrir totes les nostres necessitats nutricio-

nals. Aquí és on els suplements entren en joc. La vitamina D, coneguda com la "vitamina del sol", és crucial per a una funció immunitària òptima i moltes persones no en consumeixen prou, especialment durant els mesos d'hivern.

Un altre suplement clau és el zinc, que ajuda a mantenir l'equilibri immunològic. Els probiòtics també mereixen atenció, ja que un intestí sa és la base d'un sistema immunològic fort. L'equilibri de bacteris beneficiosos al tracte digestiu no només millora la digestió, sinó que també enforteix les defenses de l'organisme contra les infeccions.

### Pràctiques de mindfulness: Nodrir la ment per cuidar el cos

L'estrès crònic és un dels majors enemics del sistema immunològic. Aquí és on les pràctiques de mindfulness, com la meditació i el ioga, poden marcar una diferència significativa. Estudis han demostrat que només 10 minuts al dia de meditació conscient poden reduir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès, i millorar la funció immunològica.

El son també juga un paper crucial. Dormir entre set i nou hores per nit permet que el cos repari teixits i produeixi cèl·lules immunitàries essencials.

Crear una rutina de son saludable i evitar pantalles abans d'anar a dormir pot ajudar-te a aconseguir un descans reparador.

### Un enfocament holístic per a una salut integral

Enfortir el sistema immunològic no és una tasca aïllada. Es tracta d'adoptar un enfocament holístic que combini nutrició, suplementació i pràctiques que cuidin la ment i el cos. El millor de tot és que aquestes estratègies no només milloren la nostra immunitat, sinó que també augmenten la nostra energia, redueixen l'estrès i milloren la nostra qualitat de vida.

Així que, per què no començar avui? Introdueix més aliments frescos a la teva dieta, considera els suplements que puguis necessitar i dedica un moment diari a la introspecció. El teu cos i la teva ment t'ho agrairan enormement.

## QUÈ ÉS LA QUIROPRÀCTICA?

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

### Pediatría i embaràs

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

### Adults

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

### Gent gran

El nostre equip està format amb tècniques especialitzades pels casos d'artrosi i osteoporosi.


Revisió Postural  
*gratuïta*

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

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

La teva columna  
*és la teva salut*

## COM ET PODEM AJUDAR?



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

### TRUCA'NS

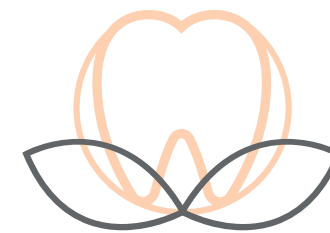
📍 Girona - 633 672 099

📍 Palafrugell - 610 404 828

📍 Bisbal Empordà - 623 489 717

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



**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

## CLÍNICA DENTAL KARPURA: Un Nou Paradigma en Salut Bucodental

**A** la Clínica Karpura, ubicada al cor de Girona, redefinim la manera com entenem la salut bucodental. Som una clínica conscient que aposta per una odontologia conscient i integrativa, amb l'objectiu d'educar i empoderar els nostres pacients per convertir-los en co-creadors de la seva pròpia salut.

### Una Filosofia Transformadora

A Karpura, creiem fermament que la salut comença amb el coneixement i la responsabilitat personal. No ens limitem a resoldre problemes dentals puntuals; el nostre propòsit és guiar-te en el procés de prendre consciència sobre com la teva alimentació, higiene i hàbits influeixen en la salut de la teva boca i en el teu benestar general.

El nostre lema és clar: "La teva boca, la teva responsabilitat. Nosaltres t'aconsellem i t'acompanyem."

### Educar per Canviar Hàbits

A diferència de les clíniques tradi-

cionals, Karpura ofereix més escolta, més consells i més exemples pràctics per ajudar-te a entendre les teves necessitats específiques. Proposem materials d'alta qualitat, integradors i derivacions a professionals externs quan calgui. La nostra tasca és donar-te totes les eines perquè puguis prendre decisions informades i sostenibles sobre la teva salut bucal.

### Materials segurs i Conscients

A Karpura, traïem l'opacitat dels materials i fem transparent tota mena d'informació en l'àmbit de cases comercials utilitzades i composició dels materials fets servir.

Dins del que se'ns és permès, escollim molt bé els materials que utilitzem i mirem molt de prop que siguin productes lliures de bisfenols i productes amb menys toxicitat possible. Aquesta filosofia neix de l'experiència personal de la nostra fundadora, Núria Pinyot, qui va haver de trobar solucions biocompatibles a les seves pròpies al·lèrgies.

Aquesta experiència ens ha portat a buscar sempre els materials més segurs i respectuosos amb el cos humà.

### El Compromís amb el Pacient

El nostre objectiu és que cada pacient:

- Entengui que la boca és part integral de la seva salut general. Assumeixi que la salut és un hàbit diari i personal.

- Se senti acompanyat tant físicament com emocionalment durant tot el procés, amb el temps necessari per resoldre dubtes i sentir-se segur.

A Karpura, creem espais de confiança on els pacients poden créixer, aprendre i transformar els seus hàbits cap a una salut més conscient i duradora.

Vine a conèixer-nos i comença avui mateix el camí cap a una salut dental conscient i responsable!

# Traumatologia: clau per al benestar musculoesquelètic

La traumatologia és una branca de la medicina que se centra en el diagnòstic, tractament i prevenció de lesions i malalties que afecten l'aparell locomotor, és a dir, ossos, articulacions, músculs, tendons i lligaments. Aquest camp inclou des de lesions agudes, com fractures, fins a afeccions cròniques com el desgast articular (artrosi) o problemes de columna.

**E**ls traumatòlegs no només tracten emergències mèdiques com fractures o luxacions, sinó que també són **especialistes en la gestió del dolor crònic i lesions esportives**. A continuació, expliquem com et poden ajudar específicament en tres problemes comuns:

## 1. Dolor d'Esquena

El dolor d'esquena, especialment a la zona lumbar, és una de les causes més freqüents de consulta mèdica. Pot tenir múltiples orígens: males postures, hèrnies discals, contractures musculars o malalties degeneratives com l'artrosi.

**Els traumatòlegs fan servir un enfocament integral per tractar aquest problema:**

- **Diagnòstic precís:** Mitjançant exploracions clíniques, radiografies, ressonàncies magnètiques o tomografies computades.

- **Tractaments personalitzats:** Poden incloure fisioteràpia, infiltracions amb medicaments anti-inflamatoris o tècniques avançades com la radiofreqüència per alleujar el dolor.

- **Cirurgies mínimament invasives:** En casos més greus, com hèrnies discals que no responen a altres tractaments.

## 2. Dolor Articular

El dolor articular pot afectar qualsevol articulació, com genolls,

espatlles, malucs o turmells. Les causes habituals inclouen:

- Lesions per sobreús o traumatismes.
- Afeccions inflamatòries com l'artritis.
- Degeneració per l'edat, coneguda com artrosi.

**La traumatologia et pot ajudar amb:**

- **Teràpies conservadores:** Ús de medicaments, fisioteràpia i dispositius de suport com fèrules o plantilles.

- **Infiltracions intraarticulars:** Injeccions de corticoides o àcid hialurònic per alleujar el dolor i millorar la mobilitat.

- **Cirurgia artroscòpica:** Procediment mínimament invasiu per reparar teixits danyats o netejar l'articulació.

- **Pròtesis articulars:** Substitució d'articulacions greument desgastades, com genolls o malucs.

## 3. Lesions Musculars i de Tendons

Les lesions musculars i tendinoses són habituals, tant en esportistes com en persones que fan activitats quotidianes.

Aquestes lesions inclouen esquinços, distensions, ruptures fibril·lars i tendinitis.

**El tractament traumatològic inclou:**

- **Repòs i fisioteràpia:** Com a base per a la recuperació.

- **Tractaments regeneratius:** Teràpies innovadores com les injeccions de plasma ric en plaquetes (PRP), que estimulen la reparació dels teixits.

- **Cirurgia reconstructiva:** En casos greus, com ruptures completes de tendons o músculs.

**Prevenió: Un Pilar Fonamental**

A més de tractar lesions, els traumatòlegs també eduquen sobre com prevenir-les mitjançant:

- Exercicis de reforç muscular.
- Correcció postural.
- Ús adequat d'equip esportiu.
- Estil de vida saludable que inclogui dieta equilibrada i activitat física regular.

La traumatologia combina ciència, tecnologia i un enfocament personalitzat per retornar als pacients la funcionalitat i qualitat de vida que necessiten. Si experimentes dolor persistent o una lesió que limita les teves activitats, consultar un traumatòleg pot marcar la diferència.



### Consulta de Traumatologia

Diagnòstic i tractament de les lesions de l'aparell locomotor en totes les etapes de la vida.

- Avaluació personalitzada i exhaustiva
- Abordatge multidisciplinari
- Tractament dirigit i eficaç, Infiltracions. Cirurgia.
- Recuperació adaptada.

### CONTACTA'NS

**ESPECIALISTES**

**Dra. A. Matamalas.**  
Especialista en columna  
☎ 682 105 213

**Dra. N. Fernández.**  
Extremitats i Ecografia  
☎ 639 640 404

**UBICACIÓ**  
Carrer Rutlla, 61-1r 4ª  
17002 Girona  
[www.osfitcentremedic.com](http://www.osfitcentremedic.com)

**OSFIT CENTRE MÈDIC**

**Mal d'esquena?  
Dolors articulars?  
Lesions musculars i/o tendinoses?**

**ODONTOLOGÍA INTEGRATIVA**

- TERAPIA NEURAL
- DENTOSOFÍA
- REHABILITACIÓN NEUROCLUSAL
- ACEITES ESENCIALES
- FLORES DE BACH
- FITOTERAPIA EN ODONTOLOGÍA
- PERIODONCIA BIOLÓGICA

**Dra. Claudia Vázquez Martín**  
Pràctica exclusiva en Odontologia Integrativa  
COEC. 4029

Pl. Josep Pla, 15 Bxs - Girona  
Tel. 972 48 73 56 | 606 596 978  
[www.gidonti.com](http://www.gidonti.com) Contacta'm

**www.ilitiaosteopatia.cat**

**648 046 842 / 662 955 515**

- Osteopatia general
- Acompanyament en l'embaràs i post part
- Posturologia clínica
- Fisioteràpia

**COLLABORADOR**  
HUGUES LONGEANY - 615 547 622

- Osteopatia general i pediàtrica
- Teràpia craniosacral biodinàmica
- Teràpia perinatal i de naixement
- Acompanyament somato-emocional

Av. Lluís Companys 57-79 local A,  
**Vilablareix**

**Clinica Eupnea**  
Medicina Global

[www.clinicaeupnea.com](http://www.clinicaeupnea.com)  
872 21 75 91 / +34 650 489 884

**REFLEXOLOGIA PODAL HOLÍSTICA**

És una teràpia natural amb tècniques de pressió, no agressiva, eficaç i relaxant. Massatge en punts i zones reflexes que tenim als peus.

INDICACIONS: Estrés. Insomni. Problemes digestius. Es-trenyiment. Dolor muscular, d'esquena, d'articulacions. Equilibra tots els sistemes. Millora el benestar general.

**TÈCNICA METAMÒRFICA**

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

**FLORS DE BACH**

Per treballar emocions, sentiments, pensaments. Molt recomenat per els infants.

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

**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](http://evakinesia.wixsite.com/rkrp)

# PARA UN CUERPO MÁS SALUDABLE

– con solo un comprimido al día

**UÑAS** 1,4

**CABELLO** 1,4

**PIEL** 1

**METABOLISMO** 4

**ENERGIA** 2,3

**SISTEMA INMUNE** 1,2,3,4



ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más rigurosamente probados del mercado. En los últimos 25 años ha cambiado la vida de millones de consumidores en más de 45 países en todo el mundo.

Contiene la levadura de selenio orgánica patentada, SelenoPrecise, que es ampliamente conocida por su alta biodisponibilidad (absorción del 89 %) y un excelente historial de seguridad.

Contribuye al mantenimiento normal del cabello y uñas<sup>1,4</sup>. Ayuda al mantenimiento normal de la piel<sup>1</sup>. Contribuye a la función normal tiroidea<sup>2,3,4</sup> y sistema inmune<sup>1,2,3,4</sup>. Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga<sup>2,3</sup>

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

**Pharma Nord**  
[www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)

# Hemos nacido y crecido contigo



www.cofenat.es

Desde 1984 creciendo a tu lado.  
Y gracias a ti estamos al lado de más de 11.500 socios  
y más de 200 escuelas acreditadas.

¿Aún no perteneces a COFENAT?  
Crece con nosotros. La unión hace la fuerza.  
**Somos Profesionales, somos Cofenat**



Lo natural es estar regulado

Núñez Morgado, 9 - 28036 - Madrid - Telf.: 913 142 458

**PERE PLANAS**  
Centre Terapèutic

Osteopatia  
Spinologia  
Fisioteràpia  
Kinesiologia  
Nutrició  
Quiromassatge terapèutic  
Indiba  
Pressoteràpia  
Magnetoteràpia  
Electroteràpia

T. 972 417 814  
WhatsApp: 648 282 475

✉ ctpereplanas@gmail.com

📍 Plaça Marquès de Camps,  
17 · 56 2a · 17001 Girona

**CENTRE D'OSTEOPATIA & PILATES**

CO. MOCOE. 206

- ✓ Biodinàmica
- ✓ Estructural
- ✓ Visceral
- ✓ Craneal
- ✓ Pediàtrica
- ✓ Funcional
- ✓ Emocional
- ✓ Pilates

☎ 669 18 11 84

📍 Passeig del Mar, 5  
17230 Palamós, Girona

**Naturopatia  
Homeopatia  
Osteopatia**

DESCOBRÉIX EL TEU  
BENESTAR NATURAL a GIRONA  
AMB LES NOSTRES TERÀPIES.

Sessions adaptades per a totes les etapes de la vida:  
embarassades, nadons, nens, adolescents i adults.

☎ 972915290 / 616155677

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

www.ambarcentredeterapienaturals.com

**baointegra**

☎ 679 37 87 19

info@baointegra.com  
Sant Hipòlit, 14 bxs; GIRONA

Osteopatia  
Fisioteràpia  
Indiba Activ  
Rehabilitació

Homeopatia  
Naturopatia  
Flors de Bach

Medicina xinesa  
Acupuntura

**CENTRE DE TERÀPIES**

**Sonia Costa Rabionet**  
Fisioterapeuta  
(Col. 7419)

**Marc Maset Pastells**  
Fisioterapeuta  
(Col. 8851)





# Entrevista a Christian Curiel: Una mà estesa per combatre les addiccions



**Christian Curiel.**  
Gerent i Director  
Centre Terapèu-  
tic DIA 1

**E**l Centre Terapèutic Dia 1 és més que un espai per tractar les addiccions; és un refugi per a les persones que busquen recuperar la seva vida i reenfocar el seu futur. Parlem amb Christian Curiel, gerent i director del centre, per conèixer més sobre la seva vocació i el compromís que mou tot l'equip en la seva tasca d'ajuda i suport a les famílies i persones afectades per les addiccions.

**Christian, gràcies per rebre'ns. Què et va portar a dedicar-te a ajudar persones amb addiccions?**

Gràcies a vosaltres per donar visibilitat a un tema tan important. Doncs, el meu camí en aquest àmbit comença des de la consciència personal. Les addiccions són una realitat que pot tocar qualsevol persona, en qualsevol moment, sense importar l'edat, el gènere o l'entorn. En el meu cas, vaig veure de prop el patiment que genera no només en qui en pateix, sinó també en les seves famílies. Va ser llavors quan vaig decidir que volia fer alguna cosa per canviar aquesta realitat i oferir una segona oportunitat a qui la necessita.

**Com descriuries el treball que es fa al Centre Terapèutic Dia 1?**

És un treball profundament humà. Aquí no només ens enfocuem en la desintoxicació física, sinó que treballem de manera integral amb la persona. Ens fixem en els aspectes emocionals, socials i familiars. Les addiccions són molt més que el consum d'una substància o una conducta addictiva; sovint són el reflex d'un dolor no resolt o una falta de recursos per afrontar la vida. Al centre, oferim un espai segur, un equip de professionals compromesos i una comunitat que entén el procés.

**Què els diries a les persones que poden sentir-se avergonyides o amb por de demanar ajuda?**

Els diria que no estan sols i que demanar ajuda no és una debilitat, sinó un acte de valentia. A Dia 1 no jutgem, escoltem. Sabem que és difícil donar el primer pas, però és el més important. Aquí trobaran un lloc on ningú els farà sentir menys pel que han viscut. Tots mereixem una segona oportunitat, i nosaltres estem aquí per ajudar-los a aprofitar-la.

**I a les famílies? Quin paper juguen en el procés de recuperació?**

Les famílies són fonamentals. Entenem que elles també pateixen, sovint en silenci. Per això, treballem molt amb elles, oferint orientació, suport i teràpia. És clau que entenguin que no estan soles en aquest camí i que, junts, podem reconstruir relacions i crear un entorn que afavoreixi la recuperació.

**Com ajudeu a trencar l'estigma social que envolta les addiccions?**

L'estigma és un dels grans enemics en aquest camp. Per això, treballem per educar i sensibilitzar, no només des del centre,

sinó també a través de xerrades i activitats comunitàries. Les addiccions són una malaltia, no un defecte de caràcter. Quan aconseguim que la societat vegi això, les persones afectades poden començar a sentir-se més lliures per buscar ajuda.

**Quin és el perfil més habitual de les persones que arriben al centre?**

La veritat és que no hi ha un perfil únic. Les addiccions no discriminen, poden afectar persones de qualsevol edat, classe social o professió. Al centre hem rebut des de joves que lluiten amb les drogues o les xarxes socials fins a adults que han desenvolupat una dependència a l'alcohol o als jocs d'atzar. El més important no és tant el perfil, sinó la voluntat de voler canviar i rebre ajuda, i nosaltres treballem perquè això sigui possible.

**Quins recursos ofereu a les persones un cop finalitzat el tractament?**

La reintegració és una part fonamental del procés. Un cop finalitzat el tractament, oferim seguiment continu, teràpia de reforç i grups de suport perquè les persones puguin mantenir els seus progressos. També treballem en eines pràctiques perquè puguin afrontar el dia a dia, com la gestió de l'estrès, la comunicació assertiva o la resolució de conflictes. Volem que se sentin preparades per viure de manera plena i sense dependre de l'addicció.

**Hi ha algun moment especialment emotiu que hagis viscut al centre?**

N'hi ha molts, però un que sempre recordo és el retrobament d'un pacient amb la seva família després d'un procés llarg i difícil. La reconciliació i la gratitud que es respiraven en aquell moment eren increïbles. Veure com les persones recuperen no només la seva vida, sinó també els seus

vincles, és una de les grans recompenses d'aquesta feina. Ens recorda que, malgrat les dificultats, sempre val la pena apostar per la recuperació.

**Què esperes per al futur del Centre Terapèutic Dia 1?**

El meu desig és continuar creixent, no només en termes d'espai o recursos, sinó en capacitat d'impacte. Volem ser un referent no només per a qui busca tractament, sinó també per a qui busca informació i suport. Que ningú se senti sol davant d'aquest problema. Si una persona o una família sap que pot confiar en nosaltres, ja hem fet un gran pas.

**Alguna última reflexió per a aquells que ens llegeixen?**

Sí, m'agradaria dir que sempre hi ha esperança. No importa com de fosca pugui semblar la situació, sempre hi ha una llum al final del túnel. A Dia 1, caminem al vostre costat fins que arribeu a aquesta llum. El primer pas pot ser difícil, però junts podem fer que sigui l'inici d'un nou camí.

Més informació:

**CENTRE TERAPÈUTIC DIA 1**  
644 92 98 85 | 872 217 377  
C/ Ibèria, 4 bis local,  
17005 Girona  
[www.centreterapeuticiadia1.com](http://www.centreterapeuticiadia1.com)





## El Jardí Terapèutic, el teu espai sanador

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

## ESPAI DE SALUT I BENESTAR



MASIA CATALANA  
DEL S. XVI  
(BORRASSÀ)

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

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

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

## PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

ESTÀNCIA  
ADAPTADA NOMÉS  
PER A TU



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

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

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

## TALLERS NATURALS



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

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

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



MARTA LAFORET



- Teràpia Gestalt
- Teràpia sexual tântrica
- Constel·lacions familiars
- Tantra Yoga



675727975

marta.laforet@gmail.com

@martalaforet

Sessions individuals, en parella i grupals a **El Sercle** (Girona) i al **Nou Espai de l'Harmonia** (Cruïlles, Baix Empordà).

Terapeuta especialitzat en  
Kinesiologia:

- Holística
- Emocional
- Nutricional
- Flors de Bach
- Geopatologies
- Sotai (correcció postural)

Xavi Silvestre  
KINESIOLOGIA HOLÍSTICA  
Tel/WhatsApp 630 012 490  
Girona - Sant Feliu de Guíxols



KINESIOLOGIA  
HOLÍSTICA I  
EMOCIONAL

Angèlica  
Giralt  
Psicologia

Transformar amb consciència

Tel. 639 849 363

Trav. Canaders 2 - 5è 1<sup>a</sup>  
17002 Girona

[www.angelicagiralt.com](http://www.angelicagiralt.com)



## ÀNGEL GORDON

HIPNÒLEG CLÍNIC

HIPNOSI CLÍNICA  
MUSICOTERÀPIA - REGRESIONS

### Què aconseguim amb la Hipnosi clínica?

- Eliminar l'addicció al tabac i altres addiccions.
- Alleujar Ansietat i Depressió.
- Tractament de dolors crònics i fibromiàlgia.
- Millorar defenses les persones que reben quimioteràpia.
- Induir el somni en persones que sofreixen d'insomni.
- Tractament indicat per a Obesos que volen perdre pes.

BARCELONA T. 934 592 255

C/ Bailen n° 169 Ppal 3° 08037 Barcelona

GIRONA T. 630 051 601

C / Canonge Dorca n°4, 1° 17005 Gerona

**Reconnecta**  
Espai de creixement personal  
**OLOT**  
reconnecta.espaiocreixement.com  
679 471 215 (Jordi)

Teràpies individuals i grupals:  
Formacions,  
Concerts,  
Lloguer de sales.

**Jordi Teràpies**  
Reiki - massatge reequilibrant - neteja energètica d'espais  
reconnectaespaiocreixement.com  
@terapiasjordi  
679 471 215  
VISITES A OLOT, BANYOLES, GIRONA I QUART

**Regresiones**  
Xavier Aguilar  
Psicòlego y Terapeuta Regresivo  
Te acompaño a encontrar el origen de tus conflictos.  
xavieraguilar.com  
Pide Cita  
686 676 736

# COMUNITAT TERAPÈUTICA MAS MORATÓ

C/ Dr. Frigola, 2 17770 Creixell Tel. 619 329 787 www.eljardinterapeutico.com



## TROBA L'EQUILIBRI

Les dificultats emocionals poden ser aclaparadores, però no has de lluitar sol. A Mas Morató, oferim un entorn acollidor i transformador basat en la psicoteràpia en mini societats i el model del Group Analysis, seguint l'esperit original de les Comunitats Terapèutiques d'A. Esterson i R. Laing.

### Què és una Comunitat Terapèutica?

Un espai segur i residencial on treballar el teu **benestar emocional i mental**.

A Mas Morató, trobaràs una atmosfera d'acceptació i suport per iniciar un **viatge d'autodescobriment i sanació personal**.

### A qui va dirigida?

- Persones adultes de totes les edats, amb o sense historial psiquiàtric.
- Una experiència temporal que respecta el moviment vital de cadascú.

### Els beneficis d'unir-te a Mas Morató:

1. **Suport constant:** Atenció 24 hores del nostre equip i companys.
2. **Teràpies variades:** Grupals, individuals, arteteràpia, mindfulness, i més.
3. **Nous hàbits saludables:** Desenvolupa una rutina equilibrada en un espai segur.
4. **Companyia:** Connexió amb altres persones amb reptes similars.
5. **Creixement personal:** Descobreix la teva força interior amb un enfocament holístic.

### Inicia el teu viatge interior

**Mas Morató no és un retir, ni un curs, ni un lloc de culte.** És una nova llar, un espai comunitari per treballar l'equilibri emocional.

**Explora El Jardí Terapèutic:** un espai per observar les coses externes des de dins i les internes a través de la relació.

# Constel·lacions Familiars:

## Una mirada profunda a l'ànima de les relacions

En mirar de front les nostres connexions familiars, trobem una oportunitat única per sanar, créixer i viure una vida més plena.

**Q**uan pensem en la nostra família, sovint visualitzem un arbre genealògic o recordem moments significatius que compartim amb els nostres estimats. Però, t'has preguntat alguna vegada com les històries, decisions i emocions dels teus avantpassats podrien estar modelant la teva vida avui? Aquí és on les Constel·lacions Familiars, un enfocament terapèutic sistèmic creat per Bert Hellinger, obren una porta fascinant cap a la comprensió de la nostra dinàmica familiar i personal.

### Què són les Constel·lacions Familiars?

Les Constel·lacions Familiars són una tècnica terapèutica que busca desentranyar les connexions profundes i invisibles que existeixen entre els membres d'una família, tant del passat com del present. Aquest mètode parteix de la idea que tots estem lligats al nostre sistema familiar per un amor profund, però també per lleialtats inconscients que, en ocasions, ens poden portar a carregar problemes que no ens pertanyen. Hellinger va descobrir que moltes dificultats personals, com

problemes de salut, relacions conflictives o patrons repetitius en la nostra vida, poden tenir el seu origen en esdeveniments traumàtics de generacions passades, com morts prematures, avortaments, exclusions o injustícies. Les Constel·lacions Familiars permeten treure a la llum aquestes connexions i restaurar l'equilibri en el sistema.

### Com funcionen?

Una sessió de Constel·lacions Familiars es duu a terme de manera grupal o individual. En una sessió grupal, els participants es converteixen en representants dels membres de la família del consultant. Això pot sonar gairebé màgic, però sorprenentment, els representants solen experimentar emocions o postures físiques que reflecteixen amb precisió la realitat del sistema familiar que s'està explorant.

A través d'aquest procés, es fa visible l'"ordre ocult" de la família, cosa que permet identificar on hi ha el desequilibri. Per exemple, una persona podria estar carregant inconscientment amb el dolor d'un avi que va viure una tragèdia. En reconèixer i honorar aquell patiment, es pot alliberar la càrrega emocional i



portar pau tant al consultant com al sistema familiar en conjunt.

En una sessió individual, s'utilitzen figures, papers o fins i tot objectes per representar els membres de la família. Encara que el format varia, l'objectiu sempre és el mateix: revelar i sanar les dinàmiques ocultes.

### Principis fonamentals

Les Constel·lacions Familiars es basen en tres principis sistèmics fonamentals:

**1. Pertinença:** Tots els membres d'una família tenen dret a pertànyer-hi. Quan algú és exclòs, el sistema intentarà compensar aquesta exclusió, sovint generant conflictes o problemes en generacions posteriors.

**2. Ordre:** Existeix un ordre jeràrquic en la família, on els pares donen i els fills reben.

Quan aquest ordre s'altera (per exemple, quan un fill assumeix el rol d'un pare), sorgeixen desajustos emocionals.

**3. Equilibri:** Les relacions saludables es basen en un intercanvi equilibrat de donar i rebre. Quan un dels membres dona més del que rep, o viceversa, la relació es ressent.

### Experiències que sorprenen

Una de les raons per les quals les Constel·lacions Familiars resulten tan impactants és que aconseguen revelar veritats profundes que moltes vegades ignorem. És comú que els parti-

cipants es sorprenguin en veure com els representants, sense conèixer res sobre ells o la seva història, aconseguen expressar emocions o conflictes que coincideixen amb la realitat de la seva família.

Per exemple, una dona podria descobrir que la seva dificultat per comprometre's en una relació està lligada a una memòria inconscient d'una àvia que va perdre l'amor de la seva vida i mai es va tornar a casar. En reconèixer aquest dolor ancestral, és possible alliberar la por al compromís i obrir-se a noves possibilitats.

### Per què considerar una sessió de Constel·lacions Familiars?

Aquest enfocament no és només una eina per a aquells que senten que alguna cosa "no encaixa" en la seva vida. També és una manera d'honorar i reconciliar-se amb les nostres arrels. Ens permet veure els nostres avantpassats amb nous ulls, reconèixer les seves lluites i sacrificis, i alliberar patrons que ja no ens serveixen.

Si alguna vegada t'has sentit atrapat en una situació que sembla repetir-se una vegada i una altra o sents un pes emocional que no aconseguies identificar, les Constel·lacions Familiars podrien oferir-te una perspectiva reveladora. En explorar les històries de la nostra família, no només sanem les nostres ferides; també obrim camins d'amor i llibertat per a les generacions futures.

Les Constel·lacions Familiars ens recorden que no estem sols en la nostra història. Som part d'un teixit humà que s'estén més enllà del que podem veure. En mirar de front les nostres connexions familiars, trobem una oportunitat única per sanar, créixer i viure una vida més plena.

# NOU DIRECTORI TERAPEUTES

AUGMENTA LA  
TEVA VISIBILITAT

CONNECTA AMB  
TERAPEUTES

RECURSOS  
EXCLUSIUS

WWW.GIROSALUT.ORG



## Jordi Colomer

Acompanyament terapèutic i  
gestió emocional

Girona

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

Sessió presencial i online

Tel. 684266383 Hores a convenir [jordicolomerterapia@gmail.com](mailto:jordicolomerterapia@gmail.com)

NB

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](http://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



### 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

# Formació Anual 2025

## Rebirthing Breathwork

**H**ola! Sóc la Irene Jové. Em fa molt feliç anunciar-te que al febrer de 2025 donarem inici a una nova edició de la **Formació Anual de Rebirthing/Respiració Conscient**. Aquest programa, inspirat en els One Year Seminars (OYS) de Leonard D. Orr, creador del Rebirthing, és molt més que una formació: és un viatge profund cap a la teva transformació personal i professional.

### Què és el Rebirthing i com pot ajudar-te?

El **Rebirthing** o Respiració Conscient és una tècnica poderosa de desenvolupament personal basada en la respiració circular i connectada. Aquest tipus de respiració permet desbloquejar emocions reprimides, alliberar tensions acumulades i accedir a un estat profund de calma i claredat mental.

Amb aquesta pràctica, pots reconnectar amb el teu potencial intern i sanar aspectes emocionals i físics que limiten el teu benestar. Amb cada respiració, t'apropes a la versió més autèntica i lliure de tu mateix/a.

### Què trobaràs en aquesta formació?

**11 trobades presencials:** Oferim vuit a Barcelona i tres en una acollidora casa rural a Girona, un entorn ideal per fomentar la introspecció i el benestar.

**Sessions individuals de Rebirthing Breathwork:** Practicaràs a cada trobada, incloent-hi sessions en aigua freda i calenta, per alliberar bloquejos i sanar des de dins.

**Un enfocament integral:** Combina desenvolupament personal i aprenentatge professional, amb dossiers complets i recursos pràctics per enriquir la teva experiència.

**Seguiment proper i personalitzat:** Tutoritzacions grupals en línia i sessions individuals entre mòduls per acompanyar-te durant tot el procés.

**Modalitat flexible:** Si no vols fer la formació completa, pots optar pel Programa de Coneixement i Desenvolupament Personal i ajustar la teva participació segons els teus interessos.

### Et ressona?

Si sents que aquest pot ser el teu moment, m'encantarà parlar amb tu. A més, les tres primeres persones que es matriculin obtindran una **sessió individual de Rebirthing Breathwork** amb mi, valorada en 225 €, com a regal especial.

**Envia'm un WhatsApp** Tel. 610 262 792 per reservar la teva sessió informativa gratuïta o resoldre qualsevol dubte que tinguis.

# FORMACIÓN ANUAL 2025

## REBIRTHING

### Respiración Consciente

Programa dirigido por  
IRENE JOVE BAUMANN



Barcelona



info@rebirthingjove.com



@rebirthingjove

### Información



[www.formacion.rebirthingjove.com](http://www.formacion.rebirthingjove.com)

Presentació del llibre  
**EL CARÀCTER FEMENÍ**

De Barbie a Athenea. Explorant les identitats sexuals i de gènere

DR. CARLES FRIGOLA



**El llibre**

Aquesta obra del Dr. Carles Frigola, relata un viatge cap a l'interior de la feminitat al mateix temps que es revisen les cultures del matriarcat i el patriarcat i descriu el nou concepte de l'home matern que busca el seu lloc a la societat actual.

Dissabte 8 de febrer 12h

**Biblioteca Fages de Climent - Figueres**

*Cuando miras a un árbol y vez un árbol, no has visto realmente el árbol.*  
*Cuando miras un árbol y ves un milagro, entonces, por fin, has visto un árbol.*

**Te invito a descubrir tu poder personal y cómo usarlo.**

TERAPIA CORPORAL  
NATUROPATIA  
ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA  
EVOLUTIVA  
COACHING PERSONAL y  
PNL

*Medea Spini*  
+34 688266614  
www.medeaspini.com

**Ariadna Bailo**  
Dona Medicina

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

Psicoteràpia · Canalitzacions  
Barres d'Acces · Viatges conscients

M. 655 306 670  
www.ariadnabailo.com

**Créixer o complir anys?**  
La clau per viure amb autenticitat i autorealització

**Jo sóc jo.**  
**Tu ets tu.**  
Jo no estic en aquest món per complir les teves expectatives.  
Tu no estàs en aquest món per complir les meves.

**Tu ets tu.**  
**Jo sóc jo.**  
Si en algun moment o en algun lloc ens trobem, serà meravellós.  
Si no, no es pot posar remei.  
Mancat d'amor a mi mateix,  
quan en l'intent de complaure't em traeixo.  
Mancat d'amor a tu,  
quan intento que siguis com jo vull,  
en comptes d'acceptar-te com ets realment.

**Tu ets tu i jo sóc jo.**  
Fritz Perls (1893-1970).



**Créixer, creixement = Autorealització**

Quan ens allunyem del nostre centre (els nostres valors) i donem més valor al que els altres pensen i esperen de nosaltres, estem obrint la porta a la insatisfacció. És necessari conèixer quins són els nostres valors, allò que és important per a nosaltres, per no fallar-nos per complir amb les expectatives dels altres. Si ens respectem a nosaltres mateixos, ens serà més fàcil respectar els altres.

**Segons la piràmide de necessitats de Maslow, el camí cap a una vida plena inclou:**

1. **Necessitats bàsiques per a la supervivència**, com alimentació, descans i abríc.
2. **Seguretat i protecció**: Això inclou la seguretat física, l'estabilitat financera, la seguretat laboral i la salut.
3. **Relacions socials** i la necessitat d'amor, amistat, pertinença a un grup com la família o una comunitat.
4. **Estima**: Desig d'estima, tant pròpia com del reconeixement dels altres, aconseguint èxit i respecte.
5. **Autorealització**: Això pot incloure el desenvolupament personal, la creativitat, la resolució de problemes i la recerca d'objectius personals significatius.

Viure amb consciència, escoltar la nostra veu interior, identificar les nostres necessitats, viure de manera autèntica, establir límits, practicar l'auto-reconeixement i prendre decisions raonades... tenir les regnes de la pròpia vida és possible si ho desitges i fas el necessari per aconseguir-ho. Si això et ressona i ho vols de veritat, t'acompanyo en un procés de deu sessions de Gestalt Coaching de Metes amb Ètica i Valors.

- GESTALT COACH -

*Montse Espelt*

MENTORA I FORMADORA D'ÈTICA I VALORS

El meu objectiu és acompanyar-te en cada pas cap a la teva millor versió, semblant llavors en el teu inconscient perquè creixis amb autenticitat i aconsegueixis una vida de millor qualitat sense sentir-te perdut.

Tel. 610 506 325 - www.montseespelt.com - coach@montseespelt.com



# Psicoastrología Evolutiva: Conecta con tu Propósito

Hola, soy Stefano Scrimieri, y quiero compartir contigo una herramienta que ha transformado mi vida y la de muchas personas que he acompañado: la Psicoastrología Evolutiva. La psicoastrología es la interacción de la psicología con el lenguaje sagrado y milenario de la astrología. Más que una técnica, tiene como propósito el guiarte hacia el recuerdo de tu propia chispa divina.

La Psicoastrología Evolutiva es la interacción entre la psicología moderna y el lenguaje sagrado y milenario de la astrología. Este enfoque busca algo más profundo que entender tu signo zodiacal: es una herramienta para guiarte hacia el recuerdo de tu chispa divina, permitiéndote integrar pasado, presente y futuro en el ahora. Pero, ¿cómo funciona realmente?

## Tu Brújula Cósmica: Un Camino hacia la Autenticidad

Todos llevamos una brújula interna que nos ayuda a encontrar nuestro propósito en el vasto camino de la vida.

La Psicoastrología Evolutiva nos invita a descubrir y alinear esta brújula con nuestra misión de vida, ayudándonos a transformar el karma (acciones pasadas) en dharma (nuestro propósito consciente).

El karma, a menudo malinterpretado en Occidente, no es una simple "recompensa o castigo". En su esencia sánscrita, significa acción.

Esta acción consciente se vuelve poderosa cuando se basa en la exploración rigurosa de nuestra carta astral, un mapa único que refleja quiénes somos y hacia dónde podemos dirigirnos.

“Una cosa es lo que está escrito en tu carta natal; otra, lo que tú haces con ello.”

## Sembrar y Cosechar: Una Metáfora de la Vida

Trabajar con tu mapa natal no trata de predecir el futuro, sino de comprender tus patrones y potenciales. Al hacerlo, experimentas un proceso similar a "trabajar la propia tierra": sembrar intenciones conscientes para cosechar beneficios que no solo impacten tu vida, sino también a la humanidad.

Al trabajar con tu mapa natal, puedes descubrir talentos ocultos para identificar tus fortalezas y cómo puedes aprovecharlas. Te ayuda a superar bloqueos para que comprendas tus patrones repetitivos y transformes tus desafíos en oportunidades. Además, tu mapa natal te conecta con tu propósito, aclarando tu misión y toma decisiones alineadas con tu ser.

## El Poder de Tu Carta Natal

Tu carta astral es como un espejo: refleja diferentes facetas de ti mismo a lo largo de las etapas de tu vida. Ni tu carta natal ni los tránsitos planetarios dictan un destino fijo. Más bien, te mues-



tran aspectos de ti mismo que quizás no estés viendo o que hayas olvidado. Este autoconocimiento tiene un impacto profundo: te permite salir del "piloto automático" para tomar decisiones desde un lugar consciente y auténtico.

## Reconectando con Quién Eres

La sociedad a menudo nos lleva a vivir según expectativas externas, olvidando lo que realmente somos. Sin embargo, nuestra biología nos recuerda que cada uno de nosotros es único, al igual que nuestro ADN. Esta misma unicidad se refleja en nuestro mapa astral, que actúa como una guía para recordar nuestro propósito.

“Aunque sientas que has perdido el rumbo, nunca es tarde para reencontrarte.”

La Psicoastrología Evolutiva es un viaje hacia tu ser más profundo. Es cierto que tu carta natal es un mapa, pero tú eres el explorador. ¿Estás listo para tomar las riendas de tu vida?

## Escucha el Llamado de Tu Alma

Cuando el alma llama, no podemos ignorarla. La Psicoastrología Evolutiva te invita a escuchar ese llamado, a plantearle un cambio y a concretarlo. Este enfoque no solo te conecta con tu propósito, sino que también te brinda el coraje para vivir plenamente. ¿Estás preparado para explorar tu brújula cósmica y descubrir el propósito que tu alma ya conoce?

### Contacta conmigo:

Stefano Scrimieri  
Tel. 600 738 233  
info@stefanoscrimieri.com  
www.stefanoscrimieri.com



Evolución TIR & Un paso hacia ti ★★★★★

# Nuevos retiros y talleres para el 2025



Somos **Sònia** y **Ariel**, terapeutas holísticos de larga trayectoria, y aquí te presentamos nuevas propuestas para actualizarte a todo nivel y poder surfear esta gran ola de cambios.



## Retiro personalizado

Experiencias creadas especialmente para ti en un entorno inmejorable. Vacaciones terapéuticas, conexión, parejas, silencio, naturaleza y una exquisita alimentación consciente.

**Disponible todo el año - Valle de Benasque**



## Retiro y formación TIR

¡Aprende el Método TIR a tu ritmo! Geometría Sagrada, meditaciones y poderosos ejercicios para despertar Luz en cada una de tus células.

**Disponible todo el año - Valle de Benasque**



## Retiro y formación en masajes

Aprende distintas técnicas de masaje terapéutico con nosotros. Te llevarás conocimiento renovado, un dossier completo y nuevas habilidades para ampliar tu abanico de herramientas.

**Disponible todo el año - Valle de Benasque**



## Formación del Método TIR

Pon tu cuerpo en movimiento, cambia tu forma de ver la Realidad y activa cada una de tus células para subirte a las nuevas frecuencias planetarias. ¡Nadie lo hará por ti!

**22 y 23 de marzo - Girona**



## Sexualidad x hombres

Sana tu historia y mejora la comunicación que tienes contigo, con tu cuerpo y con otr@s. Aumenta tu vitalidad y mejora tu intimidad.

**26 de abril - Barcelona**



## Aprende a meditar

Tres encuentros para que logres gestionar el estrés del día a día con herramientas sencillas. Aprende a alcanzar y sostener fácilmente estados de paz y presencia plena.

**27 de abril, 25 de mayo y 15 de junio - Barcelona**



## Alimentación EnerQizante

Escucha tu cuerpo y reconoce sus señales. Incorpora alimentos energizantes y cuida tu microbiota adoptando hábitos saludables.

**24 de mayo - Barcelona**



## Lenguaje BIO-lógico del Inconsciente

¿Conoces la conexión que hay entre tus pensamientos, tus emociones y tu cuerpo? Comprende cómo tu pasado y la información inconsciente influyen en tu bienestar actual.

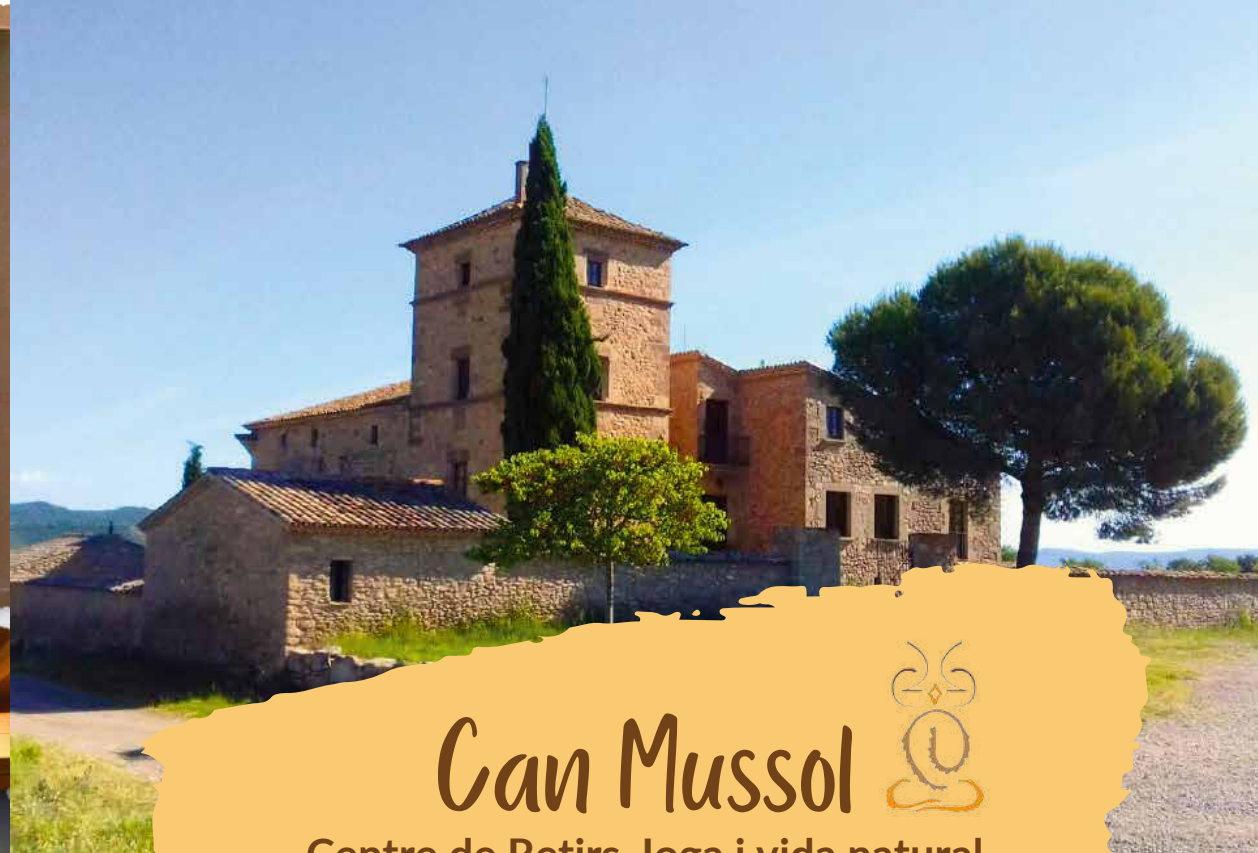
**14 de junio - Barcelona**



Más información en:

+34 664572912 - @evoluciontir - evoluciontir.com





# Can Mussol

Centre de Retirs, loga i vida natural

## Can Mussol - Anima Mundi Retreat Center

Estàs buscant el lloc perfecte per organitzar el teu retir? A Can Mussol t'ofereim tot el que necessites per a una experiència inoblidable:

- **Allotjament còmode i privat:** Gaudeix d'habitacions sense lliteres, amb bany privat, en un entorn rural envoltat de natura i tranquil·litat.
- **Pensió completa vegana/vegetariana:** Assaboreix les nostres delicioses opcions veganes o vegetarianes, amb accés lliure a cafè, infusions, fruita i galetes en tot moment.
- **Instal·lacions exclusives:** Tindràs a la teva disposició una sala equipada amb tot el necessari per a les teves activitats: materials de ioga, projector i sistema de so.
- **Promoció gratuïta:** T'ofereim una entrevista gratuïta a la televisió perquè puguis donar a conèixer el teu retir al món.

Can Mussol és el lloc ideal per desconnectar, connectar amb la natura i dur a terme un retir exitós. Contacta'ns i farem realitat la teva visió!

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





# vell can gironès

ALLOTJAMENT RURAL



### VOLS ORGANITZAR UNA ESTADA ÚNICA?

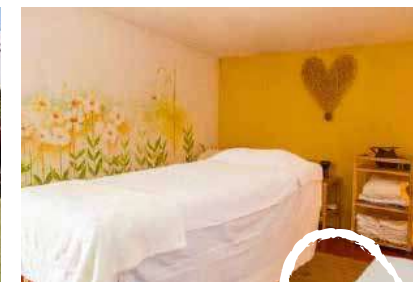
En solitari, amb família o amics, amb o sense activitats: et preparem una experiència a mida.

### BUSQUES LA CASA IDEAL PER A FER ELS TEUS RETIRS?

Vine a conèixer les nostres instal·lacions. El nostre espai és perfecte per acollir els teus grups. T'ajudem a difondre a les nostres xarxes.

### EXPERTS EN RETIRS PERSONALITZATS

Explica'ns què tens en ment i trobarem la solució per millorar la teva salut i benestar.



**FES-TE SOCI/A!**

### ETS TERAPEUTA, MASSATGISTA, PROFESSOR/A DE DISCIPLINES DE SALUT I BENESTAR?

Fer-te Soci/a de l'Associació Mamakilla, sigui de forma anual o puntual. Tindràs avantatges exclusius per portar a terme el teu projecte a dins les nostres instal·lacions.

### QUÈ T'OFERIM?

Espais interiors i exteriors perfectament equipats per organitzar activitats individuals o grupals.

Com a soci/a, formaràs part d'una comunitat de professionals de la salut i el benestar, amb difusió del teu projecte a les nostres xarxes socials.

**2025: INSCRIPCIONS OBERTES, NO T'HO PERDIS!**

Vell Can Gironès

Tel. 616 336 769 Can Gironès, 1  
17845 Santa Llogaia del Terri (Girona)  
[www.vellcangirones.com](http://www.vellcangirones.com)



**MAMAKILLA**  
El teu Espai de Salut i Benestar

Tel. 616 336 769 Can Gironès, 1  
17845 Santa Llogaia del Terri (Girona)  
[www.mamakilla.cat](http://www.mamakilla.cat)

Happyyoga  
GIRONA

# VOLS DEDICAR-TE PROFESSIONALMENT AL IOGA?

Formació  
Instrucció  
en Ioga amb  
Certificat  
Oficial de  
Professionalitat  
a Girona!



Per a poder treballar com a Instructor de Ioga a Catalunya i altres comunitats, la legislació vigent exigeix el **Certificat de Professionalitat en Instrucció en Ioga** i estar inscrit en el Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC).



T'oferim aquesta formació de 550 hores, l'**ÚNICA OFICIAL HOMOLOGADA a Girona**, que permet la inscripció directa a ROPEC, supervisada pel SOC (Servei d'Ocupació de Catalunya), vàlida per tot l'estat.

Aquesta formació et permetrà contactar amb l'essència del Ioga i aprendre els aspectes pedagògics per a l'àmbit professional.

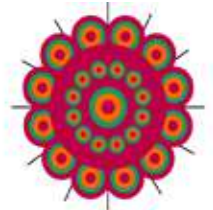
Cursos en dos formats: Entre setmana, els matins de dilluns a divendres, i en caps de setmana, dissabte i diumenge.

No cal experiència prèvia en Ioga.

Tota la informació a [www.happyyogagirona.com](http://www.happyyogagirona.com)

Concerta la teva entrevista personal a [info@happyyogagirona.com](mailto:info@happyyogagirona.com)

Tel. 616 952 314



Happyyoga  
GIRONA

AV. SANT NARCÍS, 16  
SANT AGUSTÍ, 40

# VIDES PASSADES

SENTS QUE ALGUNA COSA ET BLOQUEJA?

T'envaix una emoció que no pots superar?  
Vius atrapat en un cicle de fracassos o conflictes que es repeteixen?  
El teu cos reflecteix el pes emocional a través de malalties psicosomàtiques?

És moment de sanar des de l'arrel. Amb tècniques com a Teràpia Regressiva (TVP), Reiki, Flors de Bach i TIPL l'acompanyo a connectar amb l'origen del teu malestar per a alliberar-te i transformar la teva vida des del més profund del teu Ser.

EL CANVI COMENÇA EN TU. AIREVEN-TE A FER EL PRIMER PAS!



Montserrat Alós Mendivil  
Terapeuta Vides Passades  
terapia.monalomen@gmail.com

Contacta'm  
Tel. 629 465 964




**EMERGÈNCIA ESPIRITUAL ≠ 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

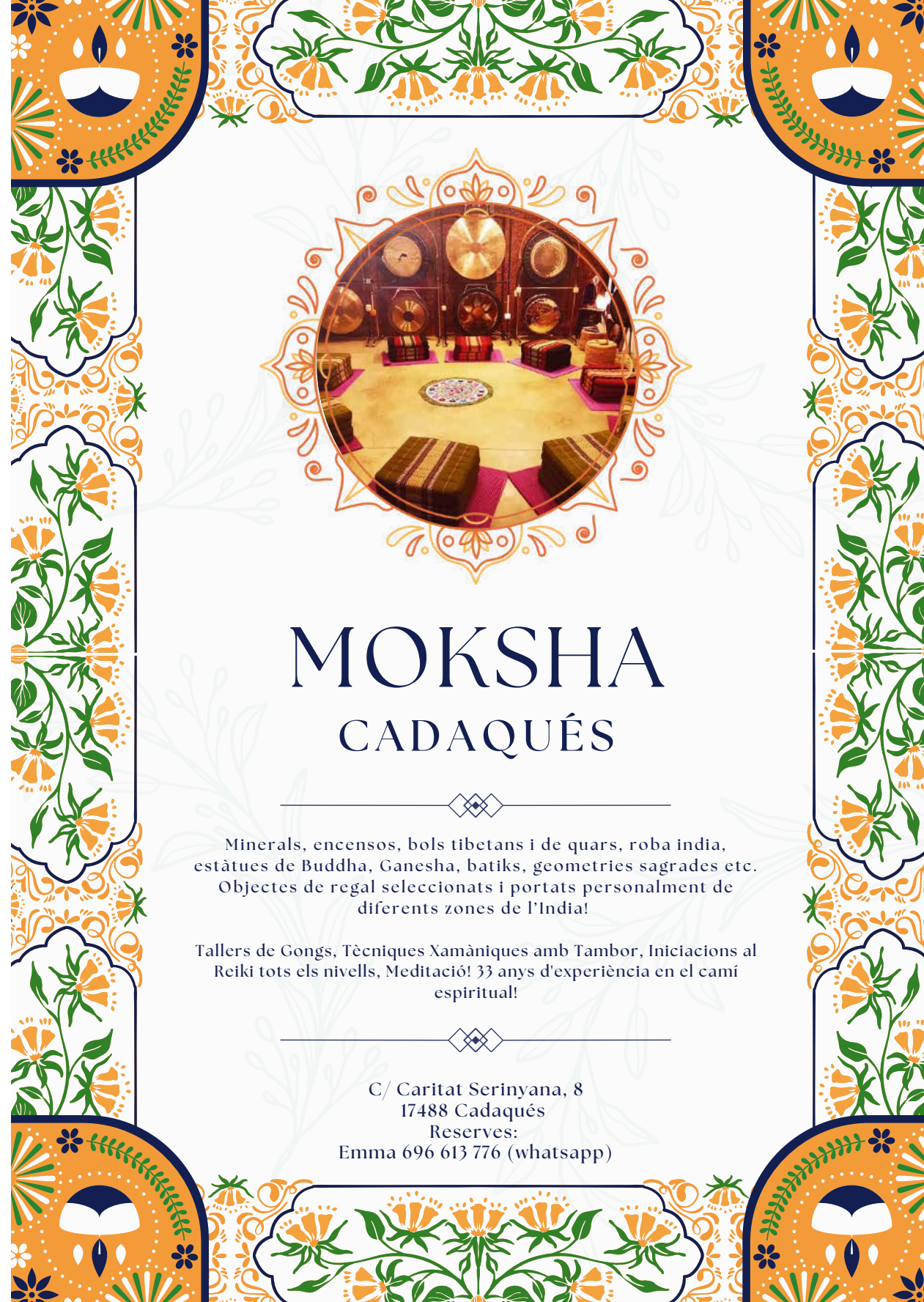



Qi Gong, Meditació Guiada i Tai Ji Quan (Taitxí) amb els Germans Véronique i Eric Piguet

- Classes grupals
- Tallers
- Sessions terapèutiques (amb la Véronique)
- L'Escala
- La Tallada
- Jardí Terapèutic de Creixell (Borrassà)

Whatsapp - 639 13 88 88  
www.qigongmeditacion.com

護  
賀  
新  
年

# MOKSHA CADAQUÉS

---

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'Índia!

Tallers de Gongs, Tècniques Xamàniques amb Tambor, Iniciacions al Reiki tots els nivells, Meditació! 33 anys d'experiència en el camí espiritual!

---

C/ Caritat Serinyana, 8  
17488 Cadaqués  
Reserves:  
Emma 696 613 776 (whatsapp)

# L'Art del Tai Txi Txuan: Una Simfonia de Cos, Ment i Esperit

**E**l Tai Txi Txuan, conegut també com Taijiquan, és molt més que una seqüència de moviments gràcils o un simple exercici físic. És una filosofia vivent, una pràctica que combina la meditació en moviment, l'equilibri emocional i l'enfortiment del cos. Originat a l'antiga Xina com un art marcial intern, el Tai Txi Txuan s'ha transformat en una eina integral per cultivar la salut i el benestar, mentre preserva la seva rica tradició marcial.

## El Yin i el Yang en Moviment

El fonament filosòfic del Tai Txi Txuan es basa en el principi del Yin i el Yang, els oposats complementaris que governen l'equilibri de l'univers. Cada moviment flueix entre energies suaus i fortes, lentes i ràpides, oferint un recordatori constant que l'harmonia es troba en la integració d'aquestes polaritats. En practicar, un no sols explora l'equilibri extern del cos, sinó també l'intern de les emocions i la ment.

Per exemple, quan realitzem un moviment com "La Grúa Blanca Estén les Seves Ales", no sols estem entrenant la força i la flexibilitat del nostre cos, sinó que també estem cultivant la tranquil·litat mental i l'expansivitat emocional. El Tai Txi ensenya com afrontar els reptes de la vida amb una ment calmada i un cor obert.

## Beneficis Físics: Enfortiment Des de l'Interior

A nivell físic, el Tai Txi Txuan és conegut per millorar l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació. Estudis científics han demostrat que aquesta pràctica pot reduir el risc de caigudes en persones grans, enfortir el sistema immunitària i millorar la funció cardiovascular.

Els moviments suaus i controlats fomenten una respiració profunda i conscient, cosa que augmenta l'oxigenació del cos i disminueix la tensió muscular. A més, el focus en la postura correcta i l'ús eficient del cos ajuda a alleujar dolors crònics, com els associats amb l'artritis i l'esquena.

## Beneficis Emocionals i Espirituals: El Camí Cap a la Pau Interior

La pràctica del Tai Txi Txuan és també una forma poderosa de gestionar l'estrès i les emocions negatives. L'atenció plena, o mindfulness, incorporada en cada sessió permet als practicants estar presents en el moment, alliberant preocupacions del passat o ansietats del futur.

En aquest sentit, el Tai Txi actua com una meditació activa. Cada moviment es converteix en una expressió d'agraïment, una oportunitat per reconnectar amb la natura i amb un mateix. Això pot traduir-se en una major

claredat mental, una perspectiva més positiva i un sentit de propòsit renovat.

## L'Aspecte Marcial: Defensa i Control

Encara que moltes persones el practiquen pels seus beneficis per a la salut, el Tai Txi Txuan no ha perdut les seves arrels com a art marcial. Basat en principis de redirecció de la força i sensibilitat a l'oponent, el Tai Txi ensenya com afrontar conflictes físics i simbòlics amb suavitat i eficàcia.

Els exercicis com el "Push Hands" (Tuishou) ajuden a desenvolupar habilitats de percepció, equilibri i resposta adaptable. Aquest aspecte marcial subratlla que la veritable força no rau en la resistència, sinó en la flexibilitat i la capacitat de fluir amb les circumstàncies.

## Un Vincle amb la Natura

El Tai Txi Txuan ens convida a reconnectar-nos amb la natura. Moltes de les seves postures imiten moviments d'animals, com "El Tigre Descansa" o "El Drac Juga a l'Aigua". Practicar a l'aire lliure, envoltat d'arbres, rius o muntanyes, profunditza aquesta sensació d'unitat amb el món natural.

Endinsar-se en el Tai Txi Txuan és com obrir un llibre infinit de saviesa. Cada pràctica revela alguna cosa nova.

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  
Kundalini Ioga - Txi Kung Terapèutic

TERÀPIES

Mètode Indagació Terapèutica - Shiatsu  
Kinesiologia - Acupuntura - Massatge  
Arterteràpia - Dansateràpia

CURS 2024-25

CLASSES PRESENCIALS i ON-LINE

C/Oviedo, 5 (GIRONA)

[www.yuanshen.cat](http://www.yuanshen.cat)

[info@yuanshen.cat](mailto:info@yuanshen.cat)

654 605 710

centreyuanshen

"Quan tota situació  
que la vida ens ofereix  
és transformada per  
a benefici del  
creixement espiritual,  
cap situació pot ésser  
considerada dolenta"  
- Paul Brunton





# Gatzara

## Cosmètica Natural i Solidària

[www.gatzaracosmetics.com](http://www.gatzaracosmetics.com)



Nou projecte de la  
Fundació Oncolliga Girona




## Somos Yoga Twins

Tu escuela de Yoga en la Costa Brava

Clases de Yoga - Pilates - Barre Fit  
Retiros Eventos - Meditación - Kirtan  
Masajes - Terapias - Ayurveda

 [somosyogatwins](#)
 [somos.calma.ayurveda](#)
 [somos.lavanda.music](#)

¡Tu primera clase gratis!




## Ariadna Bailo

Dona Medicina

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

Psicoteràpia · Canalitzacions  
Barres d'Acces · Viatges conscients

M. 655 306 670  
[www.ariadnabailo.com](http://www.ariadnabailo.com)

*Quando miras a un árbol y vez un árbol, no has visto realmente el árbol.*

*Quando miras un árbol y ves un milagro, entonces, por fin, has visto un árbol.*

Te invito a descubrir tu poder personal y cómo usarlo.

TERAPIA CORPORAL  
NATUROPATIA  
ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA  
EVOLUTIVA  
COACHING PERSONAL y  
PNL

**Medea Spini**  
+34 688266614  
[www.medeaspini.com](http://www.medeaspini.com)




 yoga  
 ballet  
aéreo  
 coreo-  
aéreo



• espai coco •  
C/ Ave Maria, 17  
17430 Santa Coloma de Farners  
693 00 78 53  [espai coco](#)  
[somespaicoco@gmail.com](mailto:somespaicoco@gmail.com)



## 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 eufriasias@gmail.com www.facebook.com/eufriasiaecobotiga INSTA.: eufrasia.ecobotiga

#### ■ LES BONES HERBES

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

### DIETÈTIQUES

#### ■ DIETÈTICA ACÀCIA

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

#### ■ DIETÈTICA DE CALDES DE MALAVELLA

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

#### ■ DIETÈTICA FONOLL

Centre de teràpies naturals, Herbolari - Dietètica Pl. Catalunya, 5 bx 17190 SAINT 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 ovolecto 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.eleterradas.com

#### \* ÀMBAR CENTRE DE TERÀPIES NATURALIS

Naturopatia, Homeopatia i Osteopatia. Plaça de la Ciutat de Figueres 1, Bx 1. 17003, Girona. Tfl. 616 155677 / 972915290. ambarcentredeterapienaturalis.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.mundonatura.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 7mariadelpilar@gmail.com

## ·COSMÈTICA/ESTÈTICA

### ESTABLIMENTS

#### ESTÈTICA

\* HELENA ESTÈTICA I TERÀPIES CORPORALS Estètica holística, massatges terapèutics i wellness (benestar) C/ Barcelona, 12 - 14, 3ª 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 biopolar 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, Curs d'automaquillatge, Maquillatge a domicili, Apte per a celíacs, Amplia venda productes facials i corporals bio Dr. hauschka, Depilació d'un sol ús, Manicures Shellac, Vinylux, Fotodepilació, Targetes fidelitat, Targetes de regal. C/Empordà, 34 FIGUERES Tel. 972 51 10 31

## CREIXEMENT PERSONAL/ ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

#### ● ANANT TEK-IOGA

LAIA BLASCO. Holistic Coach. Formació a empreses. Especialitat en estrès, angoixa, addicions i canvis de vida. Consulta OLOT I BARCELONA hola@laiablascomeditacion.com T. 649 621 030 www.laiablasco meditacion.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'Estany) 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 Ayurvedic. Tallers. 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 BURGUES (BCN) Sessions on-line o telefòniques a www.gemmanicolau.com Contacte: 627213938 info@gemmanicolau.com

#### ● HAPPYYOGA

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

● COACHING PER APERSONES ALTAMENT SENSIBLES, MP COACHING. MARINA PUIGVERT COLOMER, Coach personal i executiu, especialitzada en persones altament sensibles. Certificada per ICF i Elaine Aron. OLOT - GIRONA - BARCELONA t. 639 739 143 marina@mpcoaching.es www.mpcoaching.es

#### ● ISABEL VIDAL FONT

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

#### ● YUAN SHEN

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

## ACTIVITATS PSICO- CORPORALS IOGA

#### \* HAPPYYOGA

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

#### \* YUAN SHEN

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

#### \* ADITYA AMICS DEL IOGA

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

#### \* ESPAI DE IOGA

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

#### \* ERNESTINA TRULLÀS

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

#### \* YOGA DEL MAR EMPURIABRAVA

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

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

### 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 Movement Expressiu (Sistema Río Abierto) i Movement 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

(Veturian 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 a 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

#### \* NAIKEMES MUDRA

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

#### \* ULRIKE AULBACH

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

### EDUCACIÓ ALTERNATIVA

#### ● ESPAI LEMÚRIA

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

#### ● GIRASOL

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

### SERVEIS MATERNITAT

#### \* HAPPYYOGA

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

## TERAPEUTES

### ACOMPANYAMENT TRANSPERSONAL

#### ■ 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](http://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](http://www.cofenat.es) [info@apn-cofenat.es](mailto:info@apn-cofenat.es)

**ACUPUNTURA**

**ESPAI ARUNAI**  
Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura. c/ Francesc Macià, 4 VILAJUÏGA T. 666 033 070 [centrearunai@gmail.com](mailto: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](http://www.acupunturajaponesa.cat)

**DANI MIR**  
Acupuntor. Títol en MTC. Professor de MTC. Depuració Corporal. Tractament Integral. T.699760321 Visites: **OTOT, VIC, GIRONA, RIPOLL, AMER I MANLLEU**. Formacions de MTC d'1 a 4 anys [danimirucros@gmail.com](mailto:danimirucros@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](mailto:info@salutglobal.cat) [www.salutglobal.cat](http://www.salutglobal.cat)

**SAÛC. Centre d'Acupuntura i Teràpies Naturals**  
Acupuntura, teràpies manuals, osteopatia, kinesiologia... C/Sta. Maria 33 **BANYOLES** T. 872571727 - 972101501 [sauc.terapias@gmail.com](mailto:sauc.terapias@gmail.com)

**ART-PSICOTERÀPIA**

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

**GABRIELLE**  
Pintora d'art intuïtiu i aquarel·les d'ànima T. 655 81 23 77 [elcaminodelosangeles@gmail.com](mailto:elcaminodelosangeles@gmail.com)

**BIOENERGÈTICA**

**ALEXANDRA PRAT PRAT**  
Quiromassatge, Reflexologia T. Osteopàtiques, Polaritat i Sanació Prànica. Espai Alexandra T. 630 811 958 C/Sis d'octubre, 30 **A LA BISBAL DE L'EMPORDÀ** [espaialexandra@yahoo.com](mailto: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](mailto:psico.energetica@gmail.com), [psicoecologica.wixsite.com/acumuladordeorgan](http://psicoecologica.wixsite.com/acumuladordeorgan). Consulta en **BALAGUER** y **VALENCIA**.

**BIODINÀMICA CRANEOSACRAL**

**CARMEN PASCUAL**  
Terapeuta en Biodinámica Craneosacral i Teràpia Perinatal. Sessions individuals i en família. Bebés, 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](mailto: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-terapeutico-xue.com](http://www.centre-terapeutico-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. Treball 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](http://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](mailto: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](http://www.origenfisioterapia.cat)

**JORDI VILA**  
Osteopatia i salut. Estructural, cranial, visceral **SANT HILARI SACALM** 669 17 59 29 **CASSÀ DE LA SELVA** 972 463 889 **BANYOLES** 972 581 309 **ARBÚCIES** 972 860 905 [www.osteopatiajordivila.com](http://www.osteopatiajordivila.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](http://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](http://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](mailto: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](mailto:cesc@cescaromir.com) [www.cescaromir.com](http://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](mailto:rosablascoprim@gmail.com)

**KINESIOLOGIA**

**JORDI CANALETA**  
Kinesióleg, 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](mailto: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](mailto:paumassatge@gmail.com)

**SALUT GLOBAL**  
Drenatge Limfàtic-Reflexoteràpia- Quiromassatge-Reiki c/Colom, 38 3er 3a 17600, **FIGUERES**. T. 972 511 643 [info@salutglobal.cat](mailto:info@salutglobal.cat) [www.salutglobal.cat](http://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 [consultadelsufriment.cat](mailto:consultadelsufriment.cat) [consultadelsufrimiento.com](mailto: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](mailto:mundonaturasp@gmail.com) [www.mundonatura.net](http://www.mundonatura.net)

**EL PODER DE L'ACCIÓ COL·LECTIVA**  
Heus aquí l'impacte dels esforços col·lectius per a fer front als reptes mediambientals.

**LA UNIÓ FA LA FORÇA**  
Quan les persones s'uneixen per a aconseguir un objectiu comú, la seva veu col·lectiva pot influir en les polítiques, les pràctiques i les indústries.

**PROMOCIÓ I SENSIBILITZACIÓ**  
La unió sol generar una major consciència pública, que a la vegada impulsa canvis a escala local, nacional i internacional.

**TRANSFORMACIÓ ECONÒMICA**  
L'impuls col·lectiu en favor de la sostenibilitat té el potencial de reconfigurar les empreses cap a pràctiques més sostenibles.

**CONTACTA'NS**  
Tel. 633 756 056  
[somosgirosalut@somosgirosalut.org](mailto:somosgirosalut@somosgirosalut.org)  
[hola@girosalut.org](http://hola@girosalut.org)  
[www.girosalut.org](http://www.girosalut.org)

**UNEIX-TE A NOSALTRES!**

**SALVEM EL NOSTRE PLANETA**

**LA IMPORTÀNCIA DE MEDI AMBIENT SOSTENIBILITAT**

*La sostenibilitat mediambiental implica prendre decisions responsables que garanteixin la salut del nostre planeta a llarg termini.*

*UNEIX-TE AL CANVI*

*PROTECT EARTH*

**T'apassiona la salut, el benestar, la sostenibilitat i connectar amb les persones?**

A GiroSalut, som una plataforma referent en el món de la salut i el benestar, amb presència en format paper i digital. Busquem **comercials amb talent** que vulguin créixer amb nosaltres i formar part d'una missió amb propòsit: **promoure un estil de vida saludable a través de continguts de qualitat i solucions publicitàries innovadores.**

**Què faràs a GiroSalut?**

- **Promocionar espais publicitaris** a la nostra revista i web, ajudant empreses a connectar amb una audiència interessada en el benestar i la sostenibilitat.
- **Desenvolupar relacions de confiança** amb marques i professionals del sector de la salut i el benestar.
- **Identificar noves oportunitats** de negoci, dissenyant propostes creatives i atractives per als nostres clients.

**Què t'ofereim?**

- **Altes comissions:** Valorem el teu esforç i et recompensem pels teus resultats.
- **Flexibilitat:** Dissenya el teu propi horari i treballa en un entorn que respecta el teu equilibri personal.
- **Creixement i formació:** T'acompanyarem perquè et converteixis en un especialista en el sector de la salut, el benestar i la sostenibilitat.
- **Un entorn amb propòsit:** Treballaràs amb una empresa que promou valors saludables i una vida millor.

**OFERTA DE FEINA**



Envia'ns el teu CV i una breu presentació a: [hola@girosalut.org](mailto:hola@girosalut.org) indicant a l'assumpte: **"Comercial GiroSalut - i el teu nom"**





**PSICOANÀLISIS**

**PSICOANÀLISIS**

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

**PSICÒLEGS /  
PSIQUIATRES**

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

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

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

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

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

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

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

**DR. FRIGOLA**  
Psiquiatre, psicoanalista.  
Especialista en organomia.  
Clínica de Medicina Orgonòmica  
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-astrofògic  
Tècniques d'alliberament  
emocional - Nutrició Conscient  
adaliabcn.com  
adalia.bcn@gmail.com  
Consultes **ONLINE** i **PRESENCIALS**  
**OLOT** i **BCN** Tl. 676 579 757

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

**QUIROPRÀCTICA**

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

**REBIRTHING**

**NÚRIA ROMAGUERA  
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... Analítiques, eco-  
grafies, estudis d'intoleràncies  
i al.lergies , valoració del func-  
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



*Espai Ganesha*

2010 **15** 2025

Anys de loga i Ajurveda

www.espai-ganesha.com



Si no et veuen,  
no hi ets!

Et vols anunciar amb nosaltres?  
Tel. 633 756 056

www.girosalut.org





# El teu espai *de benestar*

Massatges ayurvèdics · Rituals en parella amb jacuzzi · Pack Mum & kid  
Bellesa i cosmètica ayurvèdica · Aromateràpia · Xecs regal  
Acompanyament en Benestar emocional · Alimentació saludable · Wellness Planner

Figueres 972 511 400 [www.qualia.cat](http://www.qualia.cat) @qualiafigueres