

GiroSalut

ANY 26 N° 82 PRIMAVERA 2026

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

16 anys junts!



SUPERMERCAT ECOLÒGIC veritas



80 botigues
a la Península
Balears



Obrador i cuina
pròpis d'elaboració
artesanal amb
ingredients ecològics



Botiga online
i servei
Click&Collect



+6.000 productes
ecològics amb
marca pròpia eco
al millor preu

COMPROMISOS



Cuidem
de la teva
salut



Sostenibles
i compromesos
amb el
mediambient



Productes
bons
i de qualitat



Productes
de proximitat



Consum conscient
i responsable



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

IMPACTE POSITIU



Neutres
en carboni



Certificats
com BCorp



Purificadors
d'aire a
les botigues



Productes
solidaris
i comerç just



Colaboracions amb entitats
socials locals per evitar
el malbaratament.

QUAN ESCULLS VERITAS
ESCULLS EL MÓN ON VOLS VIURE

Sumari

Salut i Benestar

10 Els lectors opinen. Canviar l'alimentació no va ser fàcil...

20 Clínica Dental Karpura: Un Nou Paradigma en Salut Bucodental

22 Què És La Quiropràctica?

26 Compromís Articular Temporomandibular (CAT)

30 El Test Sanguini de Reich. La teva energia vital a la vista

32 Odontologia Integrativa

Emocions i Relax

34 Gestalt & Gong. Quan el Cos diu el que la Ment no sap explicar

38 Nou Projecte per Connectar Terapeutes i Professional Conscients

40 Rebirthing: Respirar per Alliberar.

49 Aprèn a fer servir el teu cor com a medicina

Món interior

50 Descubre un oasis donde organizar tu Retiro en la Costa Brava

56 L'any del Cavall de Foc: Salut, benestar i espais que ens cuiden

57 L'Ensomni Dirigit: Un Viatge Simbòlic cap a l'Essència del Ser.

Directori

62 Directori Terapeutes



38 Nou Projecte per Connectar Terapeutes i Professional Conscients



13 Bacopa Monnieri: una planta petita amb una saviesa immensa



4 Probiòtics: què fan de debò?



9 Al·lèrgies sota control: menys símptomes

L'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 Monteys, Cristina Planelles, Àngel Gordon, Irene Jové, Gerard i Núria de clínica 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, Osfit

Probiòtics: què fan de debò?

Parlar de probiòtics és parlar de salut intestinal, però també de molt més. Durant anys, el nostre sistema digestiu ha estat vist com una simple fàbrica de digestió. Avui sabem que és un centre neuràlgic que influeix en el sistema immunitari, l'estat d'ànim, la inflamació i fins i tot en la manera com responem a l'estrès. En aquest ecosistema complex, els probiòtics tenen un paper clau.



Els probiòtics són **microorganismes vius**, principalment bacteris i alguns llevats, que quan es consumeixen en **quantitats adequades** aporten **beneficis reals a la salut**. Lluny de ser una moda, formen part de la nostra **tradició alimentària** a través dels aliments fermentats, presents des de fa segles en cultures d'arreu del món.

LA MICROBIOTA INTESTINAL, UN EQUILIBRI DELICAT

El nostre intestí allotja **bilions de microorganismes** que formen la **microbiota intestinal**, un autèntic òrgan invisible que necessita equilibri per funcionar correctament. Factors com l'estrès, una alimentació pobre, les infeccions o l'ús d'**antibiòtics** poden alterar aquest equilibri i provocar molèsties digestives, inflamació o una baixada de defenses.

En aquest context, els probiòtics ajuden a **restablir l'harmonia interna**, afavorint el creixement de bacteris beneficiosos i limitant el dels patògens. El resultat és un intestí més fort i una sensació de benestar que sovint va més enllà de la digestió.

PROBIÒTICS I DEFENSES: UNA CONNEXIÓ DIRECTA

Una part molt important del nostre **sistema immunitari** es troba a l'intestí. Una microbiota equilibrada actua com una **barrera protectora** davant agents externs. Alguns ceps probiòtics també contribueixen a **reforçar la barrera intestinal**, evitant el pas de substàncies que poden desencadenar processos inflamatoris.

Aquest efecte és especialment rellevant en persones amb **digestions sensibles** o amb tendència a la inflamació crònica.

L'EIX INTESTÍ-CERVELL I EL BENESTAR EMOCIONAL

Cada cop hi ha més evidència sobre la relació entre intestí i cervell. A través de l'**eix intestí-cervell**, la microbiota influeix en la producció de **neurotransmissors com la serotonina**, vinculada al benestar emocional.

Una microbiota sana pot afavorir un millor estat d'ànim i una major capacitat de gestió de l'estrès.



Probiòtics:

petits aliats invisibles amb un gran impacte en la salut

Com incorporar-los al dia a dia en la nostra dieta

Els probiòtics poden arribar al nostre organisme a través d'**aliments fermentats** com el iogurt, el quefir, el xucrut, el miso o el tempeh, sempre que no hagin estat pasteuritzats després de la fermentació. Aquests aliments no només aporten **microorganismes beneficiosos**, sinó que també formen part d'una alimentació tradicional que cuida l'**intestí** de manera natural.

També es poden consumir en forma de complements alimentaris, una opció especialment útil en situacions

concretes com després d'un tractament amb antibiòtics o quan hi ha **desequilibris intestinals** persistents. En aquests casos, la qualitat del producte i l'adequació del cep són factors clau.

Cal tenir present que **no tots els probiòtics tenen els mateixos efectes** ni serveixen per a totes les persones. Cada cep probiòtic actua de manera específica i la seva eficàcia depèn tant de la dosi com del context individual.

En definitiva, els probiòtics són una **eina valuosa** per cuidar la salut des de dins, recuperant una saviesa antiga que avui la ciència confirma: l'equilibri és la base del benestar.





Si no et veuen, no hi ets!

ANUNCIA'T AMB NOSALTRES

T. 633 756 056 WWW.GIROSALUT.ORG



Beneficios de la Espirulina

- ✓ Fuente de Energía
- ✓ Efecto Saciante
- ✓ Proteína vegetal
- ✓ Antioxidante
- ✓ Detox

Ecospirulina®



Espirulina 100% Pura y Ecológica con Garantía de Calidad. Secado a baja temperatura para preservar todas sus Propiedades Nutricionales.

www.ecospirulina.com

- Molèsties digestives?**
- Dificultat per perdre/guanyar pes?**
- Evacuacions complicades?**
- Alteracions a la pell?**
- Migranyes?**
- Dificultats respiratòries?**
- Dolors articulars?**
- Insomni?**

Test d'Intoleràncies Alimentàries +200 aliments

Reservi cita

671 27 27 99

@in.nut_nutricion.consciente



GIRONA · LA SELVA · OLOT · EMPORDÀ



- Cabines de fusta amb un vàter sec integrat -

“Redueix el consum i la contaminació de l'aigua. Una solució higiènica i respectuosa amb el medi ambient”

596 262 437 vatereco.com [vater_eco](https://www.instagram.com/vater_eco)






LA PETJADA
HIGIENE SOSTENIBLE
I RESIDU ZERO


Comerç Ambulant per una Llar Sana
i una Higiene Eco-Sostenible.
Mercat Ecològic Món Empordà.
T. 652 192 005 @lapetjada.cat

Tallers especialitzats i grup regular de

Biodanza

Es treballen aspectes sobre el **benestar** i **l'alliberament de tensions acumulades**, a través de l'expressió, del propi gest.

Marta Miquel Planas, graduada en
Psicologia - Tel. **696 178 375**
Cassà de la Selva



**CHOCOLATERIA
EQUADOR**
www.cacaoequador.es

Descobreix les nostres botigues:

Girona
Santa Clara, 44

Barcelona
Petritxol, 17

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

**Connecta
amb la força
medicinal
dels bolets**

Descobreix-los a:
Fungigirona.cat/extractes
Contacte:
neus@fungigirona.cat



GINGEBRE: POTENT I CURATIU

El gingebre és una arrel senzilla però molt efectiva per cuidar la salut en el dia a dia.

Afavoreix la digestió

Ajuda a activar els sucus digestius i redueix la sensació d'inflor després dels àpats. Una infusió de gingebre fresc després de dinar és una manera fàcil i natural de millorar les digestions pesades.

Alleuja les nàusees

És especialment útil en casos de mareig, nàusees o malestar estomacal. Un petit tros mastegat o afegit a una beguda pot marcar la diferència, sobretot abans de viatjar.

Redueix la inflamació

Els seus compostos actius ajuden a calmar dolors musculars i articulars. Incorporar gingebre ratllat a plats calents és una opció pràctica si fas activitat física o tens molèsties recurrents.

Reforça les defenses

El gingebre aporta antioxidants que donen suport al sistema immunitari. Combinat amb llimona i mel, és un clàssic que continua funcionant, especialment en èpoques de fred.



ES REAL
ES ECOLÓGICO
NADA QUE OCULTAR



BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



BARCELONA

La Farga del Hospitalet
7, 8, 9 y 10 de mayo 2026

www.BioCultura.org



Al·lèrgies sota control: menys símptomes, més qualitat de vida

Una al·lèrgia és una **resposta exagerada del sistema immunitari** davant d'una substància habitualment inofensiva, com el pol·len, alguns aliments o els àcars de la pols.

El cos interpreta erròniament que hi ha una amenaça i activa mecanismes de defensa que generen inflamació i alliberament d'histamina. El resultat són símptomes que poden anar des d'esternuts i picor fins a urticària, molèsties digestives o dificultat respiratòria.

No és un simple refredat persistent ni una sensibilitat passatgera: és una reacció immunològica específica.

SÍMPTOMES I DIAGNÒSTIC: PRECISIÓ ABANS D'ACTUAR

Les manifestacions varien segons l'al·lèrgen i la via d'exposició. Les al·lèrgies respiratòries provoquen

congestió nasal, ulls plorosos o tos seca; les alimentàries poden causar inflamació de llavis, dolor abdominal o reaccions cutànies. En casos greus pot aparèixer anafilaxi, una situació d'urgència mèdica.

El diagnòstic professional és essencial. Les **proves cutànies o les analítiques específiques** permeten identificar la causa real i evitar eliminacions innecessàries, especialment en alimentació. Autodiagnosticar-se sovint complica més que ajuda.

Eliminar aliments sense control mèdic pot generar carències i confusió diagnòstica.

GESTIÓ PRÀCTICA EN EL DIA A DIA

Controlar una al·lèrgia no sempre significa viure amb restriccions extremes, sinó aplicar mesures coherents. Reduir l'exposició a l'al·lèrgen, mantenir una higiene domèstica adequada i adaptar hàbits

en èpoques de major concentració ambiental són estratègies bàsiques però efectives. Paral·lelament, cuidar l'equilibri immunitari és fonamental. Una **alimentació rica en vegetals, fibra i aliments fermentats** afavoreix una microbiota intestinal diversa, que contribueix a modular la resposta immune.

Conviure amb una al·lèrgia no és resignar-se a patir-la, sinó aprendre a gestionar-la amb criteri.

Entendre el cos, anticipar-se als brots i actuar amb rigor professional **permet recuperar qualitat de vida**. Les al·lèrgies no desapareixen per art de màgia, però amb informació clara i decisions ben fonamentades, deixen de ser un obstacle constant.



La veu del lector

Canviar l'alimentació no va ser fàcil...

Vaig entendre que no estava canviant només el que menjava, sinó hàbits molt arrelats. I això remou.

Quan vaig decidir canviar l'alimentació ho vaig fer amb bona intenció. Volia sentir-me millor, cuidar-me una mica més. Pensava que seria qüestió de fer alguns ajustos i seguir endavant. Però ben aviat vaig descobrir que no era tan simple.

Al principi hi havia entusiasme. Cuinava més, llegia etiquetes, em sentia compromesa amb el canvi.



Gemma Sansó
Lectora de Girosalut

Però la realitat es va anar imposant: la falta de temps, el cansament, les ganes de menjar com abans. També les situacions incòmodes, haver d'explicar per què ja no menjaves certes coses o improvisar quan no hi havia opcions.

Amb el temps vaig entendre que no estava canviant només el que posava al plat. Estava tocant costums, rutines i maneres de relacionar-me amb el menjar molt arrelades. I això no sempre és fàcil ni agradable. Hi va haver dies de dubte i una sensació constant de no fer-ho prou bé.

Vaig deixar d'intentar fer-ho perfecte i vaig començar a escoltar-me més. Quan vaig relaxar el control, alguna cosa es va ordenar. Ara hi ha dies que menjo com voldria i dies que simplement faig el que puc. I he après que això també és cuidar-se.



"Canviar l'alimentació no va ser un camí recte ni exemplar. Però em va fer més honesta amb mi mateixa. I potser aquest ha estat el canvi més important".

"Pensava que no m'agradaria la kombutxa... fins que vaig descobrir Kombucha Spring!"

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

Descobreix ara els teus sabors preferits.

Pack Prova

per només 9,95€

COMPRAR ARA



**KOMBUCHA
SPRING**

LA PRODUCCIÓ AGRÍCOLA DE CATALUNYA
CCPAE

CARN ECOLÒGICA DIRECTE DEL RAMADER AL CONSUMIDOR

servei a domicili

Mas el Boscà Nou,
vedella ecològica de la Vall d'en Bas

vedella ecològica
LA VALL D'EN BAS
MAS EL BOSCÀ NOU

La Vall d'en Bas - La Garrotxa.
Tel. 652 580 704 / 659 534 789
mail. info@ecovedella.cat
www.ecovedella.cat

3 tips para cuidar del planeta



¡Las 3 erres!

- Reducir
- Reciclar
- Reutilizar



Alimentación

- Comer productos cultivados en España



Iluminación

- Usa energías renovables



Descubre más en www.herbesdelmoli.bio





EL JARDÍN
TERAPÉUTICO

El Jardí Terapèutic

Connecta amb la teva essència



Connexió Interior

- Psicoteràpia Integrativa
- Psicoteràpia amb Estada
- Activitats i teràpies Naturals
- Ioga (Hatha Ioga)
- Moviment Conscient
- Qi Gong

EL JARDÍ TERAPÈUTIC DE MAS MORATÓ

Espais per al creixement personal, l'exploració emocional i el treball corporal, on retrobar-te amb tu mateix/a i amb la natura



Bacopa Monnieri:

una planta petita amb una saviesa immensa

A primera vista, la Bacopa Monnieri no impressiona. És una planta discreta, de fulles petites i carneses, que creix prop de l'aigua en zones humides de l'Índia. Però a l'Ayurveda, la medicina tradicional índia amb més de 5.000 anys d'història, no importa tant la mida com l'energia i la intel·ligència de la planta.

Coneguda com Brahmi, la bacopa és considerada una **planta sagrada per a la ment**, utilitzada des de fa segles per afavorir la claredat mental, l'equilibri emocional i la longevitat. No és una herba "de moda": és una d'aquelles plantes que han passat el filtre del temps, generació rere generació, perquè funcionen.

LA BACOPA SEGONS L'AYURVEDA: EQUILIBRI ABANS QUE SÍMPTOMES

A diferència de la visió occidental, que sovint busca atacar un símptoma concret, l'Ayurveda entén la salut com un **estat d'equilibri global entre cos, ment i esperit**. En aquest sistema, la bacopa és una planta medhya rasayana, és a dir, un remei rejuvenidor que nodreix el sistema nerviós i la ment.

Tradicionalment s'utilitza per **calmar l'excés de pensament, reduir l'estrès mental i reforçar la capacitat de concentració i memòria**. No estimula com ho faria el cafè; més aviat estableix. És una planta que ajuda a posar ordre quan la ment va accelerada, dispersa o saturada.

ALIADA DEL SISTEMA NERVIÓS I EMOCIONAL

A nivell medicinal, la bacopa ha estat utilitzada durant segles en

casos d'ansietat, inquietud, insomni lleu i esgotament mental. A l'Ayurveda es diu que "refreda" la ment, no en el sentit de refredar-la físicament, sinó de **baixar el soroll intern**.

Aquesta acció calmant la converteix en una planta especialment interessant en el context actual, on l'estrès crònic i la hiperestimulació són gairebé la norma. La bacopa no pretén apagar el foc de cop, sinó **reduir la tensió de fons** perquè el sistema nerviós pugui tornar a funcionar amb més harmonia.

UNA PLANTA PER NODRIR, NO PER FORÇAR

Un dels aspectes més fascinants de la bacopa és que l'Ayurveda la considera una planta **nutritiva**, no agressiva. No força el cos, sinó que el sosté. Per això sovint s'ha recomanat a estudiants, persones grans o indi-

vidus en períodes de desgast mental o emocional.

Aquesta idea de nodrir en profunditat és molt coherent amb la visió tradicional: abans de voler rendir més, produir més o anar més ràpid, cal **tenir una base sòlida**. I la bacopa treballa precisament aquí, reforçant el terreny perquè **la salut es construeixi des de dins**.

Claredat, Calma i Consciència

La bacopa ha despertat l'interès de la ciència moderna pels seus compostos actius i la seva relació amb la funció cognitiva i l'estrès oxidatiu. Però més enllà dels estudis, el seu valor real continua sent el mateix que fa segles: una planta que ajuda a viure amb més claredat, calma i consciència.






Torna a sentir-te bé

REFLEXOLOGIA PODAL

- Millora la qualitat de la son.
- Equilibra el sistema digestiu i hormonal.
- Disminueix l'ansietat.
- Reforça el sistema immunitari.
- Redueix el dolor crònic.
- Augmenta l'energia vital.

KARINA ALUART
T. 650 640 508 - La Pera (Girona)



RETIRO DETOX TERMAL

evital
RETREATS - WELLNESS

Polonia - 7 noches / 8 días

Retiro con tratamiento de RADÓN en las mejores aguas Termales

Incluye:

- Tratamientos personalizados con RADÓN durante toda la estancia
- Diagnostico médico
- Alojamiento en villa rural

Pack terapéutico con 15 tratamientos personalizados

www.retreatswellnessevital.com



espai CASA SABATER

Espai de creixement personal i consciència



+130 Tallers realitzats

+1.500 Assistents

+50 Col·laboradors professionals

Gran Via de Jaume I, 36 - 17001 Girona
info@espai-casasabater.com | Telf: 620 786 350



Isabel Santanach

Ayurveda Cosmos

AYURVEDA I PSICOTERÀPIA HOLÍSTICA

TRACTAMENTS

- * MASSATGE ABHYANGA
- * NUTRICIÓ AYURVEDA
- * MEDICINA AYURVEDA

PSICOTERÀPIA

- * TREBALL AMB LINCONSCIENT PER SANAR FERIDES I CREENCES LIMITANTS
- * TERÀPIA D'ENSOMNI DIRIGIT

DEMANA CITA ☎ 646 418 324
☑ Palafrugell

www.ayurvedacosmos.com



El teu oasi de benestar *per a cos, ment i ànima*

Massatges ayurvèdics
Massatges relaxants
Massatges terapèutics i
esportius
Rituals en parella
Packs Mum&kid
Tractaments facials
i corporals amb
cosmètica natural

XECS REGAL

“Cuida el cos,
serena la ment
i viu plenament”

Miriam Monteys





4ELEMENTS

Espai de salut

Descobreix un Espai on Reconnectar
amb el teu Interior



- RITUALS RELAXANTS
- ACUPUNTURA
- MOXA PEL DOLOR
- MASSATGES
- REFLEXOLOGIA PODAL
- CROMOTERÀPIA
- CÀPSULA PHOTON
- TALLERS DE CONCIÈNCIA
- LLOGUER D'ESPAIS

Sou un grup i us ve de gust un
taller de consciència a l'aire
lliure? Us hi esperem!



ENS TROBAREU A VERGES (GIRONA)
(+34) 686 685 790

www.espai4elements.es

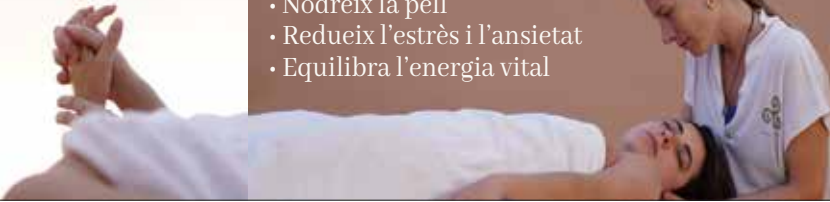
de dilluns a diumenge amb cita prèvia i hores convingudes



www.fioremassageayurveda.com
 @fiore.masajeayurvedico
 fiore.cravero@gmail.com
 656862856 | Girona

Massatge Ayurvèdic

- Relaxa cos i ment
- Millora la circulació
- Nodreix la pell
- Redueix l'estrès i l'ansietat
- Equilibra l'energia vital



DOMÈNEC LLORENS I ROSELL SHIATSU

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

L'ÀNIMA VALENTA

ESPAI TERAPÈUTIC
I DE CREACIÓ

*20 anys d'experiència
al teu servei.*

- Art Psicoteràpia
- Teràpia individual i de parella
- Consultoria de criança
- Consultoria neurodivergències

Grups:

- Improvisació teatral pel creixement personal
- Anàlisi de somnis
- Suport a criances d'alta demanda



CONSULTA'NS
 www.lanimavalenta.com

WhatsApp (+34)633488698



MARTA LAFORET



ErosConsciencia

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



675727975

marta.laforet@gmail.com

@martalaforet

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



Tribu Bioenergètica Girona

Cos Energia Sentir Consciència

Bioenergètica Tribal

Meditació

Respiració i SER

Massatge Cor a Cor



Sessions grupals,
individuals
i Retirs.

Recorregut setmanal, 1r dijous de mes, sessió gratuïta
10% descompte amb codi CorACor al primer massatge

Laia Matas 667 04 56 54
www.biodescobrintnos.art

LAURA BENAVENT
Dol Perinatal Invisible

Acompanyament en pèrdues gestacionals i neonatals – Cercles, sessions individuals, rituals simbòlics i formació per a professionals.



laura Benavent
DOL PERINATAL INVISIBLE

Contacta amb mi
Tel. 616 521 516



HELENA NATUR

Helena Ovejero Tovat

Terapeuta Holística - Massatges - Centre d'Estètica

Regala Relaxació, Salut i Belleza

Prepàrem el teu **Xec Regal** per obsequiar els teus éssers estimats.
Massatges a Girona, tractaments facials i experiències relaxants.

+ de 30
tractaments



Carrer Barcelona, 12-14, 3er 6è - Girona
T. 646 262 726 - www.helenanatur.com



● Vols fer un canvi?

Forma part del nostre equip!

Truca'ns ☎ 633 756 056 www.girosalut.org






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

Sònia Costa Rabionet
Fisioterapeuta
(Col. 7419)

Marc Muret Pastells
Fisioterapeuta
(Col. 8851)

Aconseguir la parella i els fills somiats

ABORDAMENT INTEGRAL

PREUS ESPECIALS PER A CASOS DE INFERTILITAT

EVA Martínez
Canalitzadora,
sanació femenina
679733393




ESPAI MANIGUA

PEDAGOGIA MONTESSORI

Escola Rural on l'educació es viu amb respecte, presència i sentit. Recursos, tallers i acompanyament per a famílies que busquen una comunitat educativa rodejats de natura.

VULPELLAC BAIX EMPORDÀ

Contacta'ns
T. 606 443 099
espaimanigua.com

@espai.manigua




Espai de Criança
Natura. Joc lliure.
Acompanyament respectuós
Grup reduït d'1-6 Anys




Laura Mera. Girona (Zona Montilivi)

✉ eljardidesprunes@gmail.com
@eljardidesprunes
678 072 929





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. Nosaltrés 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!



KARPURA
Odontologia Holística



LA TEVA CLÍNICA A GIRONA

A Karpura ens apassiona la nostra feina, per això anem més enllà dels tractaments dentals i integrem diferents especialitats per poder millorar la teva salut i la teva vida. Vine i coneix el nostre centre.

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

www.karpura.cat

Demana cita:
+(34) 972 228 910

Pl.Catalunya, 28 3er - 17002 Girona

QUÈ ÉS LA QUIROPRÀCTICA?

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

Pediatría i embaràs

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

Adults

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

Gent gran

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




Revisió Postural
gratuïta

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

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

La teva columna
és la teva salut.

COM ET PODEM AJUDAR?



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



TRUCA'NS

📍 Girona - 633 672 099

📍 Palafrugell - 610 404 828

📍 Bisbal Empordà - 623 489 717

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

PARA UN CUERPO MÁS SALUDABLE

– con solo un comprimido al día



UÑAS^{1,4}



CABELLO^{1,4}



PIEL¹



METABOLISMO⁴



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^{1,4}. Ayuda al mantenimiento normal de la piel¹. Contribuye a la función normal tiroidea⁴ y sistema inmune^{1,2,3,4}. Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga^{2,3}

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



Pharma Nord
www.pharmanord.es




Centre Mèdic

Osteopatia · Fisioteràpia · Traumatologia · Podologia
Dietètica · Nutrició · Biomecànica · Rehabilitació

C/ Rutlla 61, 1er 4a · 17002, Girona

☎ 609 212 894

www.osfitcentremedic.com



BEMER

Terapia físic-vascular

La microcirculació és l'univers ocult del cos humà; una xarxa de milions de capil·lars que connecten cada cèl·lula amb la vida.

El 74% del sistema circulatori són microvasos !

Només en el cervell, més de 600 km de capil·lars, regulen l'oxigen, la glucosa i neurotransmissors, dels nostres pensaments.

Naturopatia

www.narasalus.cat

Tel: 622.042.485

info@narasalus.cat

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 · 5é 2a · 17001 Girona



Compromís Articular Temporo- mandibular (CAT)

Quan el mal de cap comença a la boca



Per **Dra. Maynau** - Cirurgiana
Dr. Carles Bea - Odontòleg es-
pecialista en CAT

Mals de cap persistents, migranyes, vertígens o mareigs poden tenir un origen que sovint passa desapercebut: la mandíbula. El Compromís Articular Temporomandibular (CAT) afecta moltes persones sense que ho sàpiguen i pot condicionar seriosament la qualitat de vida. Detectar-lo i tractar-lo a temps marca la diferència.

Pateixes mals de cap constants, migranyes, vertígens, sensació d'inestabilitat, mareigs, neuràlgies o contractures de la musculatura de la boca? Tot i que sovint no es té en compte, molts d'aquests símptomes poden tenir l'origen a la mandíbula.

Què és el Compromís Articular Temporo- mandibular (CAT)?

El Compromís Articular Temporomandibular (CAT) és una patologia que afecta el correcte funcionament de la boca. Va ser descrita a finals dels anys noranta pel Dr. José Larena-Avellaneda Mesa, i avui sabem que està molt més estesa del que es pensava inicialment.

Es tracta d'un trastorn provocat per la manca d'espai entre la



mandíbula i el maxil·lar superior, una situació que altera l'equilibri natural de l'articulació temporomandibular (ATM). El **CAT** és, a més, conseqüència d'una **patologia evolutiva** que afecta tota la població: la Malaltia de l'Evolució de l'Aparell Masticatori Humà.

QUAN FALTA ESPAI, EL COS HO NOTA

En condicions normals, l'espai proper a l'ATM es troba lliure, fet que permet que la **mandíbula i la seva musculatura** es moguin amb normalitat en accions quotidianes com mastegar, parlar, deglutir o badallar. En les persones que pateixen **CAT**, aquest espai **es redueix de manera significativa**, principalment a causa de:

- La presència de queixals del seny superiors.
- Un excés d'os a la zona posterior del maxil·lar.

Aquesta reducció provoca que, en fer servir la boca, es comprimeixin indirectament **estructures nervioses** properes, desencadenant una gran varietat de símptomes.

EL PAPER CLAU DEL NERVI TRIGEMIN

El pinçament dels teixits provoca la sensibilització de les estructures nervioses que travessen aquesta zona. En el cas del **CAT**, el **nervi trigemin és el principal afectat**. Aquest nervi és extremadament sensible i explica per què el **CAT** pot ma-

nifestar-se amb símptomes tan diversos com:

- Mals de cap persistents,
- Migranyes,
- Vertígens i inestabilitat,
- Mareigs,
- Dolor orofacial,
- Neuràlgies,
- Contractures de la musculatura de la boca, entre molts altres.

Els estudis indiquen que **2 de cada 10 persones poden estar afectades** per aquest compromís articular, sovint sense saber-ho.

UN DIAGNÒSTIC PRECÍS ÉS FONAMENTAL

La detecció del **CAT** requereix experiència clínica i una avaluació rigorosa. A la **Clínica Dental Gironella & Maynau**, el diagnòstic es basa en:

- Història clínica minuciosa.
- Exploració detallada de la boca.
- Radiografies dentals rutinàries.

Aquest enfocament permet confirmar o descartar amb precisió la presència de **CAT** i establir el tractament més adequat per a cada pacient.

TRACTAMENTS PER RECUPERAR L'EQUILIBRI

Un cop realitzat l'estudi i el diagnòstic, existeixen diferents opcions terapèutiques, sempre adaptades a cada cas:

- **Fèrules de descàrrega** personalitzades.

- **Ajustos oclusals.**
- **Tractaments** per alleujar la sobrecàrrega muscular.
- **Rehabilitació oral** en els casos més complexos.

L'objectiu no és només alleujar el dolor, sinó tractar la causa del problema, **restaurar l'equilibri funcional de la boca** i millorar de manera real la qualitat de vida del pacient.



Clinica Dental
Gironella & Maynau

**Clinica Dental
Gironella & Maynau**
Carrer Ample 17 - La Bisbal
d'Empordà - 17100
618.08.35.70 / 972.66.30.32
www.clinicamaynau.com



ManukaWorld
LabSeries



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



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

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

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

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



ManukaWorld® | Auténtica Miel de Manuka Monofloral de Nueva Zelanda

info@manukaworld.es | www.manukaworld.es





MIGUEL COBOS
OSTEOPATIA

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




IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Mineralizate
Alcalinizate
Rejuvenece

Un mar de beneficios.

www.ibizayformenteraaguademar.com



ÀMBAR
centre de teràpies naturals

Naturopatia
Homeopatia
Osteopatia

DESCOBREIX 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.ambarcentredeterapiesnaturals.com






centre
ASTRÀGAL

PODOLOGIA,
FISIOTERÀPIA I
OSTEOPATIA

LA TEVA SALUT EN BONES MANS!

- ☑ FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA
- ☑ PODOLOGIA / QUIROPODA
- ☑ HOMEOPATIA
- ☑ DIETÈTICA I NUTRICIÓ
- ☑ NEUROMODULACIÓ
- ☑ PUNCIÓ SECA / EPI™

DEMANA'NS CITA

T'ESPEREM A:

 Carrer Jaume II, 16
17100 La Bisbal
d'Empordà,


 972 64 67 34



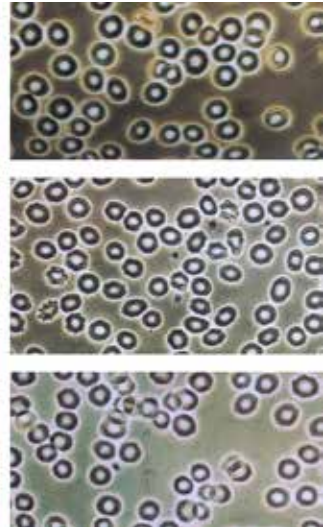
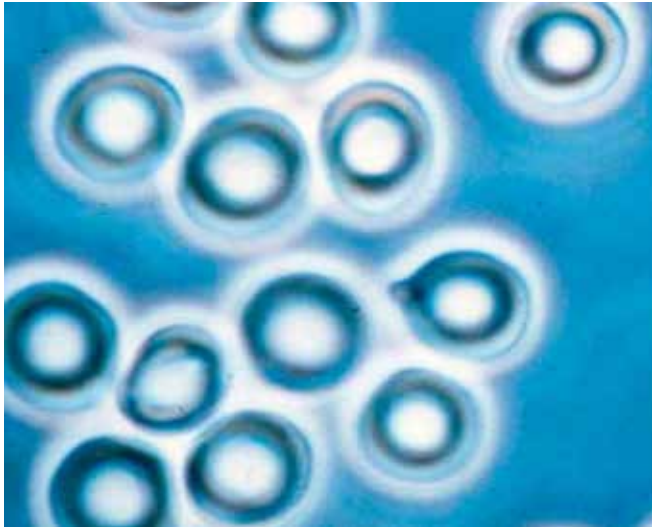



EL TEST SANGUINI DE REICH

LA TEVA ENERGIA VITAL A LA VISTA

A close-up, artistic photograph of several red blood cells. The cells are spherical and have a reddish-pink hue, with some showing internal structures like the nucleus. They are set against a dark, blurred background, creating a bokeh effect.

El Test Sanguini de Reich (TSR) s'ha convertit en una eina clau per entendre la salut des d'una perspectiva integral. El procés és sorprenentment simple: només cal una gota de sang del dit, que s'observa directament al microscopi sense cap manipulació. El pacient, acompanyat pel metge organomista, pot veure en temps real com es mostra la seva pròpia sang en un monitor. No és un diagnòstic fred ni distant: és una experiència compartida, on el cos parla i un pot escoltar-lo.



El que revela la sang viva

A diferència de les anàlisis convencionals, el **TSR** analitza la **càrrega bioenergètica** dels glòbuls vermells i leucòcits: la seva forma, mida, aura, pulsació i vitalitat. Aquest examen permet detectar si la sang està contaminada per radiacions electromagnètiques (ordinadors, microones, telèfons mòbils, fluorescents, raigs X) o per altres fonts tòxiques com els aliments processats, al·lèrgies o químics.

El resultat va molt més enllà d'una foto del present: mostra la disposició del cos a desenvolupar **biopaties i altres malalties**, així com la seva capacitat de resposta i de recuperació.

TSR i Prevenció

El valor més gran del TSR és el seu caràcter preventiu. Gràcies a l'observació de la sang viva, es pot detectar precoçment **toxicitat, debilitament de l'organisme, problemes autoimmunitaris o predisposició al càncer**. La sang, vista en viu i amb auto-fluorescència natural, revela si el cos vibra amb energia o si mostra senyals d'esgotament i fragilitat.

És una manera de mirar més enllà dels símptomes i avançar-se a possibles malalties abans que aquestes es manifestin.

El test dura aproximadament una hora i combina la precisió científica amb una vivència personal. El pacient no només rep un **diagnòstic**, sinó també un **tractament personalitzat** adaptat al seu estat energètic. I, sobretot, surt amb una nova consciència: entendre que la salut no és només absència de malaltia, sinó també la qualitat i la força de la pròpia energia vital.

La llum oculta de la sang

Un dels aspectes més fascinants del **Test Sanguini de Reich** és l'estudi de la seva **autofluorescència**. Quan els hematies s'observen vius, sense ser tenyits ni alterats, poden mostrar una gamma de colors que revelen el seu estat energètic real. Wilhelm Reich ja va assenyalar que el color blau corresponia al punt mitjà de l'excitació de l'energia orgònica, el mateix to que trobem en l'atmosfera, els oceans o les alçades de les muntanyes. Les investigacions més recents confirmen aquesta intuïció: en la sang sana, els bions mostren

tons blaus, indi i violetes, colors associats a un organisme vital i fort. En canvi, quan el cos està debilitat o exposat a radiacions i tòxics, la sang tendeix a manifestar-se en els extrems oposats de l'espectre, amb tonalitats vermelles i grogues.

Aquest detall aparentment subtil esdevé un indicador molt valuós: la pròpia llum de la sang es converteix en un reflex del seu vigor o fragilitat, obrint la porta a una comprensió més profunda de l'estat de salut de cada persona. El **Test Sanguini de Reich** no és una anàlisi més: és un mirall de la teva vitalitat, una finestra al futur de la teva salut i una experiència que connecta ciència, prevenció i consciència personal.

FUNDACIÓ WILHELM REICH

C/ Dr. Frigola, 2

17770 Creixell. (Borrasà)

Tel 972 506 291 / 619 329 787

www.wilhelm-reich.org



Dr. Carles Frigola
Psiquiatre,
Psicoanalista
i Organomista.

ODONTOLOGIA INTEGRATIVA:

DE L'ORIGEN A L'ACTUALITAT



DRA. CLAUDIA VÁZQUEZ MARTÍN

Llicenciada en Odontologia. Coec 4029
Pràctica exclusiva de odontologia Integrativa.

Uns dels pares de l'odontologia integrativa i neurofocal va ser sens dubte el **Dr. Ernest Adler**. Metge i odontòleg alemany, establert a Lloret de Mar.

Va desenvolupar el concepte de **Camp d'Irritació**, en observar com les afeccions cronicades en la zona de la boca (**infeccions, queixals retinguts dins de l'os**) i les amígdales (**angines de repetició**), irritaven tot el **sistema neurovegetatiu** i produïen a distància efectes patològics en diferents parts del cos.

Va documentar centenars de casos en el seu llibre *Teràpia Neurofocal Dental*, en els quals diferents patologies generals remetien en solucionar aquestes afeccions bucal.

L'actualitat

En l'actualitat, i gràcies als avanços tecnològics en

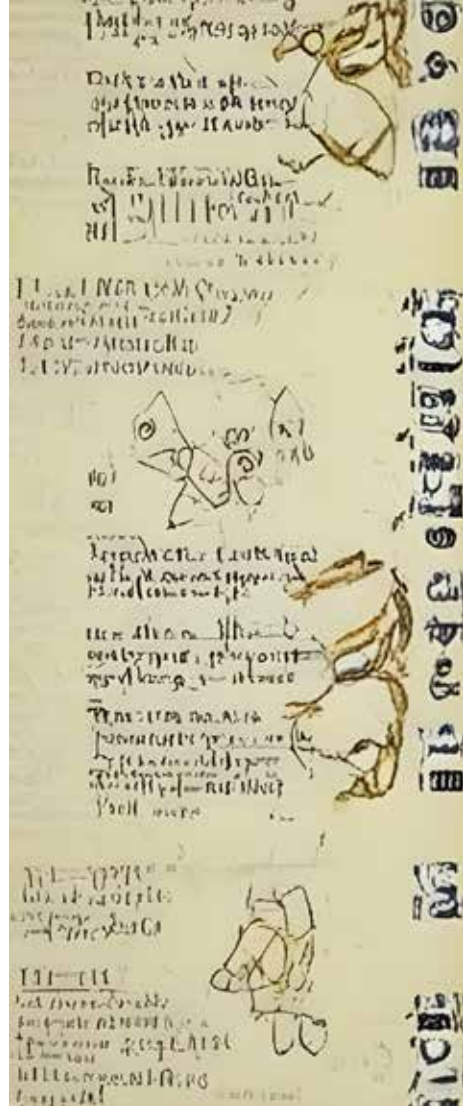
radiologia (CBCT), osteoimmunologia i biomedicina, aquestes troballes del Dr. Adler s'han vist àmpliament confirmades.

Avui dia el **Dr. Hans Lechner**, pioner en la investigació, divulgació i tractament d'aquesta mena de patologies, ha definit el concepte de **cavitacions en els maxil·lars o FDOJ**.

Aquestes cavitats es produeixen en l'os **medular dels maxil·lars** després d'extraccions dentals, a causa d'alteracions en la cicatrització.

S'omplen d'un **teixit greixós ric en mediadors inflamatoris**, on abunden especialment les **citocines tipus Rantes** i els **metalls pesants**.

Són més freqüents en la zona dels **queixals del seny**, tot i que poden aparèixer en qualsevol localització on s'hagi realitzat una extracció dental.



Resposta Immune Inflamatòria Sistèmica

Aquesta inflamació continuada però silent dels **ossos maxil·lars** genera una **resposta immune sistèmica inflamatòria de baix grau**, relacionada amb múltiples patologies sistèmiques com **infeccions de repetició, fatiga crònica, malalties autoimmunes, esclerosi múltiple i diversos tipus de càncer**.



Gestalt & Gong

Quan el Cos diu el que la Ment no sap explicar



Entrevista a Carlota P. Torné, Facilitadora de Micromoviment, Gestalt i Banys de So a Girona

Moltes persones arriben a tu després d'haver provat altres teràpies. Què hi troben aquí que no havien trobat abans?

Sovint arriben amb una sensació molt clara: "He fet tot el que havia de fer, però alguna cosa no es mou." Hi ha processos que no responen a més anàlisi ni a més paraules. **Demanen calma, amorositat i un espai on el cos participi.** La neurociència ho confirma: entre el 70% i el 90% de la informació emocional es processa de manera no verbal. **El cos registra molt abans del que la ment pot entendre.** Si no l'escoltem, una part de nosaltres queda sense veu, i el malestar es manté

Què passa quan el cos finalment pot expressar-se?

Quan el sistema nerviós baixa d'activació —amb silenci intern, relaxació i so harmònic— s'obre un estat intern diferent. Augmenten les **ones cerebrals alfa i theta**, i això facilita l'accés a emocions, memòries i patrons que normalment queden fora del conscient. És com mirar capes de nosaltres mateixos que sempre hi

eren però no veiem. Aquest estat s'acosta molt més a qui som de veritat, i aporta una claredat sorprenent.

Quin paper té el gong en aquest procés?

El gong genera un ampli espectre de **vibracions** que el cos percep per via auditiva, tàctil i òssia. Les baixes freqüències poden **reduir l'estrès i activar la resposta parasimpàtica**, vinculada a processos de reparació. Acompanyem el procés amb **micromoviments** precisos que amplifiquen la regulació natural i poden traduir-se en canvis concrets en el dia a dia.

COM ÉS UNA SESSIÓ?

La persona s'estira còmodament i rep un **bany de so** creat per afavorir un estat intern on pot escoltar què passa a dins mentre el cos respon amb naturalitat. La profunditat pot ser suau, i el treball és fi però intens. Després, recollim el que ha emergit perquè el procés prengui sentit i continuï més enllà de la sessió.

I com s'integra la gestalt?

En acabar el so, fem una **integració** amb mirada Gestalt. No interpreto ni dirigeixo: acompanyo perquè la persona entengui què ha emergit i com es relaciona amb la seva vida. És un **procés respectuós**, basat en una idea clau: la persona guia el seu propi procés; les tècniques només obren camí.

Per a qui és aquest treball?

Per a qui sent que "**alguna cosa no acaba d'encaixar**", encara que no sàpiga posar-hi nom. Per a qui arrossega un **dolor emocional** que no marxa. O per a qui ja ha fet teràpia i nota que hi ha una capa més profunda pendent.

Finalment, quina és la finalitat última?

Conèixer-se. Cap endins i cap enfora. Com a la natura, els **processos interiors** busquen equilibri. **Gestalt & Gong** és un espai cuidat perquè aquest moviment passi, perquè el cos pugui parlar i la ment, finalment, descansar i entendre.

GESTALT & GONG



**Quan el cos parla, el procés
avança**

Procés psicointegratiu per moments
d'estrés, canvi vital i transformació.
Calma, claredat i retorn a tu.

Descobreix Gestalt & Gong a Girona
Escriu a Carlota P. Torné:
618 22 22 66



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



Girona

Jordi Colomer

Acompanyament terapèutic i
gestió emocional

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

Sessions presencials i online

Tel. 684266383 Hores a convenir jordicolomerterapia@gmail.com



¿Ansiedad?

¿Estrés? ¿Fobias?

Con Hipnosis Clínica,
puedes Superarlo

Sesiones presenciales

HIPNOSIS CLÍNICA - MUSICOTERAPIA - REGRESIONES

BARCELONA T. 934 592 255
C/ Bailen nº 169 Ppal 3º
08037 Barcelona

GIRONA T. 630 051 601
C / Canonge Dorca nº4, 1º
17005 Girona

- 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,
sembrant llavors en el teu inconscient perquè creixis amb autenticitat i
aconsegueixis una vida de millor qualitat sense sentir-te perdut.

Tel. 610 506 323 - www.montseespelt.com - coach@montseespelt.com



Deixat
abraçar

IG: @eva_pnlcoach



UN ESPAI SEGUR ON TORNAR A TU

Acompanyament emocional i autocura
conscient per reconnectar amb el teu cos,
les teves emocions i la teva essència.

- Sessions amb cita prèvia-

Ctra. de Barcelona, 12. 2n-1a. **Girona**
C/ de Sales 12, baixos. **Tortellà**

☎ **604 448 393** / hola@deixatabraçar.com
www.deixatabraçar.com



**Sol de Mitjanit
Psicologia**

**Psicòlogues Generals
Sanitàries**

Raquel Nierga - Especialista en
ansietat, addiccions, autoestima,
depressió.

María Real - Experta en gestió
emocional, dol, trastorns mentals
greus i desenvolupament de
recursos personals.

Contacta'ns
+34 654 14 95 04 / +34 639 40 51 97
soldemitjanitpsicologia.es - Figueres



**Marta Schiavon
i Vinyoles**

Psicòloga col. 32513

Especialista en
Assessorament Personal
Counselling

Adults i joves - Crisis vitals
Desenvolupament Personal
Família i criança

☎ **675 924 146**
GIRONA



**PRESENCIAL
ONLINE**

@acompanyamentpsicologic



**Angèlica
Giralt
Psicologia**

Transformar amb consciència



Tel. 639 849 363

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

www.angelicagiralt.com



Neix un Nou Projecte per Connectar "Terapeutes i Professionals Conscients"

El sector del benestar està viu. Terapeutes, productors ecològics, formadors, facilitadors i professionals que cada dia escolten, sostenen i acompanyen processos profunds en altres persones. És una feina vocacional, intensa i sovint invisible. I, malgrat tot, hi ha una realitat compartida que rarament es diu en veu alta: qui acompanya, moltes vegades no té un espai on ser acompanyat.

Un espai per a professionals

No és formació. No és networking. És trobar-nos sense rol professional.

Des de **Girosalut & Mamakilla** neixen unes trobades pensades exclusivament per a professionals del sector. No són formacions ni activitats de promoció. Tampoc networking. És, senzillament, un espai humà per compartir amb altres professionals experiències i vivències..

Un **espai presencial** sense pantalles ni pressa, on la conversa no té objectiu comercial i on no cal explicar què fas, sinó què vius mentre ho fas. Gaudir d'una bona estona.

Molts professionals comparteixen una mateixa sensació: escolten molt, però comparteixen poc; sostenen processos intensos, però no sempre tenen on sostenir-se; treballen amb persones, però sovint treballen sols. **Aquestes trobades no busquen ensenyar res, sinó compartir.** Perquè la coherència també implica cuidar el qui cuida.

Què passa a la trobada?

El valor no és el contingut, és el vincle.

Cada trobada flueix de manera natural. Les persones arriben, es presenten i, a poc a poc, la conversa deixa de ser professional per tornar-se humana. S'hi **comparteixen experiències reals** del dia a dia, dubtes que normalment no tenen espai i vivències que només entén qui acompanya



altres persones. No hi ha ponències ni experts. Amb el temps el que apareix no és networking, sinó confiança, i és d'aquesta confiança que **neixen col·laboracions autèntiques.**

Aquesta iniciativa va dirigida a aquells professionals que entenen el benestar com una manera de viure, no només com una activitat. Professionals que senten que la seva feina implica **responsabilitat emocional, coherència i presència.**

Si alguna vegada has tingut la sensació d'acompanyar molt i compartir poc, probablement aquest espai pot ressonar amb tu.

Què volem aconseguir amb aquest projecte?

El futur del benestar no es construeix només amb visibilitat, sinó amb relació humana.

No es busquen resultats immediats. El que es vol facilitar és més profund: confiança entre professionals, **suport real i comunitat.**

Com formar part d'aquesta iniciativa?

De vegades tot comença simplement assegint-nos en cercle i tornant-nos a mirar als ulls.

Les trobades es realitzaran a Mamakilla cada dos mesos.

Les places són reduïdes i es demana reserva prèvia.

Podeu contactar-nos al **T. 633 756 056** o escriure a **hola@girosalut.org** per rebre tots els detalls de la primera trobada que estem preparant amb molta il·lusió i agraïment.

A Girosalut & Mamakilla sentim que és el moment d'obrir aquest espai. T'uneixes a nosaltres?

ALLIBERANT BLOQUEJOS DES DE L'ARREL

Rebirthing:

Respirar per
Alliberar.
Respirar per
Viure.



Irene Jové
Mestra Renaixedora. Directora y docent principal Rebirthing Jove.

Hi ha moments en què la vida pesa més del compte. Et sents bloquejat/da, cansat/da emocionalment o desconnectat/da de tu, encara que “tot vagi bé”? Sovint no és falta de voluntat ni d'esforç. És falta d'aire conscient.

El **Rebirthing** o Renéixer és una tècnica profunda i alhora molt natural d'autoconeixement i expansió de la consciència, basada en la **respiració conscient connectada**. A través de la respiració, accedim als bloquejos físics, emocionals, mentals i espirituals que s'han anat acumulant al llarg de la vida... i els deixem anar.

Respirem des del primer instant de vida, però no sempre ho fem lliurement. Molts patrons respiratoris es creen com a mecanismes de defensa davant del dolor, la por o la inseguretats, sovint en etapes molt primerenques:

vida intrauterina, naixement o infància.

El cos recorda. I la respiració és la clau per accedir-hi.

Durant una **sessió de Rebirthing**, t'acompanyo de manera respectuosa perquè la teva respiració recuperi el seu flux natural. En corregir les desviacions respiratòries, el cos comença a desbloquejar-se i apareix una sensació de **lleugeresa, claredat i benestar profund**. Cos, ment i esperit s'harmonitzen, perquè tot forma part de la mateixa energia.

Cada sessió dura aproximadament **dues hores i mitja**

i es desenvolupa en un espai segur, íntim i conscient. A mesura que avances en el procés, es reforça la confiança, la vitalitat, la creativitat i la pulsio de vida.

També es treballen creences limitants profundes —la teva “mentida personal”— que condicionen la manera com et relaciones amb tu i amb el món.

El Rebirthing et recorda qui ets quan res no et limita.

Si sents que ha arribat el moment de respirar diferent, d'alliberar el que ja no et pertany i reconnectar amb la teva essència, el Rebirthing pot ser el teu camí.





SESSIONS INDIVIDUALS DE
REBIRTHING BREATHWORK
A LA BISBAL D'EMPORDÀ



amb irene Jové

Whatsapp - 617 469 061

info@rebirthingjove.com

WWW.REBIRTHINGJOVE.COM

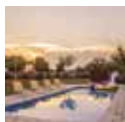
RESPIRA BENESTAR





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

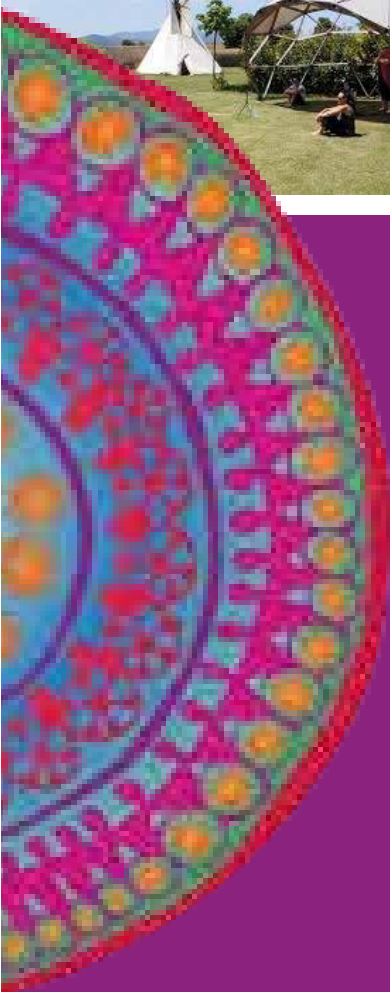
Explica'ns què tens en ment i trobarem la solució per millorar la teva salut i benestar.



Vell Can Gironès

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





FES-TE
SOCI/A!

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

Fes-te soci/a de l'Associació Mamakilla i aprofita avantatges exclusius per dur a terme el teu projecte. Com a membre, tindràs accés a les nostres instal·lacions i podràs utilitzar els espais de manera flexible i adaptada a les teves necessitats.

QUÈ T'OFERIM?

- Espais interiors i exteriors perfectament equipats per a activitats individuals o grupals.
- **La Sala Blava:** el nostre espai virtual, disponible sense restriccions de dies ni horaris, per ampliar les teves possibilitats i arribar a més persones.

Uneix-te a Mamakilla i impulsa el teu projecte!

2026: INSCRIPCIONS OBERTES, NO T'HO PERDIS!



MAMAKILLA

El teu Espai de Salut i Benestar

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

www.espai-ganesha.com

DISFRUTA DESCONECTA empodérate

UN RETIRO PARA VOLVER AL CENTRO.
TRES DÍAS PARA HABITAR EL CUERPO,
SILENCIAR LA MENTE Y RECORDAR QUIÉN ERES.
NATURALEZA. PRESENCIA. CONCIENCIA.


Espai
Ganesha
16
Anys de ioga
www.espai-ganesha.com
2010 2026

&



Can Traver
• BESALÚ •



**Retiro con Espai Ganesha en Can Traver · Besalú ·
17 · 18 · 19 de abril de 2026** 

Un viaje hacia ti

¿Qué vivirás en este retiro?

Tres días para parar, escuchar y reconectar.
Un espacio para habitar el cuerpo, aquietar la
mente y recordar lo esencial.

Yoga · Qigong · Meditación · Nidra Yoga
Baños de bosque · Respiración consciente
Reflexología · BIODESCODIFICACIÓN
Trabajo transgeneracional · Naturaleza viva

Lo que te llevas

- Calma profunda.
- Claridad interior.
- Energía renovada.
- Herramientas para tu día a día.
- Una conexión más auténtica contigo.

Más información

espaiganesha@gmail.com



ORGANIZA 
ESPAI GANESHA

**CAN TRAVER
BESALÚ**



INCLUYE

- Alojamiento (2 noches)
- Comida vegetariana saludable
- Todas las actividades del retiro
- Plazas limitadas

Mabel Rivera +34 656 160 825
Cesc Quilez +34 696 659 898
Patricia Rivera +34 616 597 943





Can Mussol

Espacio para facilitadores

- Sala de 70 m2 con luz natural
- Habitaciones con baño privado
- Alimentación consciente y adaptada
- Espacios exteriores para actividades
- Difusión de tu evento



Espacio para empresas

- Sala polivalente para reuniones, yoga o dinámicas
- Gastronomía saludable y local
- Programas a medida
- Alojamiento con encanto
- Asesoramiento en la organización de actividades



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

RETIRO ESENCIAL

Vuelve a ti, sin prisa

¿Necesitas parar, respirar y reconectar contigo?

Te invitamos a vivir un retiro a tu ritmo, sin horarios fijos ni exigencias externas. En el Retiro Esencial, encontrarás un guion sugerido de actividades que podrás seguir de forma voluntaria, o simplemente dejarte llevar por la calma del lugar

Reconecta sin exigencias

- Meditaciones guiadas con audios incluidos.
- Propuestas de escritura terapéutica y creativa.
- Dinámicas de pintura y expresión individual.
- Materiales disponibles en la casa (oráculo, pinceles, papel...).
- Opciones de colaboración en tareas rurales: leña, huerto, cocina.
- Comida vegana casera con desayuno bufet (incluye huevos y queso).

Porque volver a ti, también
puede ser simple.



¿Buscas una escapada?



[CALACANYET.COM](https://calacanyet.com)

+34 633 976 709

info@calacanyet.com



Aprèn a fer servir el teu cor com a medicina

La majoria de les persones no estan malament. Estan cansades. Cansades de pensar massa, de sostenir-ho tot i de viure amb soroll mental, tensió al cos i una sensació constant que "alguna cosa no encaixa".

Encara que des de fora la vida sembli estar bé, per dins hi ha ansietat, esgotament emocional, dificultat per decidir i un cos que comença a parlar en forma d'insomni, bloquejos o molèsties persistents.

No és debilitat. És desconexió del cor. Quan deixem de sentir-ho, la ment pren el comandament i el cos acaba pagant el preu.

Per això neix **El Camí del Cor Despert** és un camí actual,

senzill i molt pràctic, que no et demana canviar de vida, ni creure en res de nou, ni aïllar-te del món per guarir ni aprendre cap tècnica nova.

Et convida a alguna cosa molt més simple i transformadora: tornar al cor com a centre de guia.

Des d'aquí moltes persones comencen a notar canvis reals: decisions més clares, descans més profund, relacions més coherents i una sensació creixent de pau interior.

El Camí del Cor Despert no és una teoria. És una manera de viure.

L'eina que acompanya aquest procés és **SAAMA**, el mètode canalitzat per Veturià Arana. Una teràpia quàntica sense contacte

físic que des de fa més d'una dècada acompanya processos de sanació emocional, física i de consciència a més de 45 països.

SAAMA pot aprendre's fàcilment, fins i tot en modalitat en línia, i és utilitzada tant per persones que desitgen transformar la seva vida com per terapeutes que busquen ampliar el seu acompanyament amb una eina profunda i respectuosa per als seus clients.

Perquè quan el cor torna a ocupar el seu lloc, la vida deixa d'empènyer i comença a endreçar-se des de dins.

El Camí del Cor Despert és aprendre a fer servir el cor com a medicina.

"Descansaràs quan descobreixis que el que busques no està fora de tu"

Veturià Arana, i Núria Bergadà
Guardians de SAAMA i del Camí del Cor Despert

REGAL

Comença el Camí del Cor Despert amb el Ritual diari de 3 min.

Descarrega-te'l gratuïtament utilitzant aquest QR



web

Contacte

contacto@veturianarana.com

Whatsapp: +34 600 26 33 49



Descubre un oasis donde **organizar tu Retiro en la Costa Brava**

Imagina un lugar donde tus participantes **despiertan con el sonido de las olas**, donde cada mañana se respira **aire marino y paz**, y donde cada rincón invita a conectar consigo mismo y con los demás. Eso es **Aparthotel Comtat Sant Jordi**, en pleno corazón de la **Costa Brava**, a pasos de la bellísima **cala Belladona** y del centro vibrante de **Platja d'Aro** — ese equilibrio perfecto entre naturaleza y confort moderno que cualquier retiro necesita para brillar. Aquí no solo alojas: **potencias experiencias transformadoras**. Con **apartamentos totalmente equipados de 2-6 personas**, tu grupo puede sentirse como en casa sin perder ese espíritu de desconexión y comunidad que buscan los retiros bien planteados.



¿Por qué funciona tan bien para tus Retiros?

Privacidad y versatilidad: apartamentos con terrazas y zonas comunes para dinámicas de grupo, meditación al amanecer o sesiones (si es otoño–invierno, todavía puedes trabajar con actividades bajo techo o en jardines).

Entorno natural que invita a bajar revoluciones: la

Costa Brava no es solo belleza, es tranquilidad real — ideal para mindfulness, yoga, talleres creativos o encuentros de bienestar.

Servicios que elevan la experiencia: restaurante con buffet y opciones a la carta, bar-cafetería con terraza, zona exterior con jardín y piscina para actividades al aire libre, y hasta tratamientos terapéuticos para complementar tus programas.

Salas abiertas al aire libre: perfectas para charlas, y talleres, cursos, yoga, música en vivo o espacios de reflexión sin salir del complejo.

Contacta con nosotros
Aparthotel Comtat Sant Jordi
Travessia Ginebró, 2,
17250 Platja d'Aro, Girona
T. +34 972 81 60 61
reservas@aparthotel-santjordi.com
www. aparthotel-santjordi.com

★ ★ ★^{SUP.}

Comtat Sant Jordi

Aparthotel · Platja d'Aro


CREA *experiencias*

Un lugar para bajar el ruido,
subir la energía y crear
experiencias que dejan huella.

www.aparthotel-santjordi.com

Ioga en línia
i en català per
fer quan vulguis,
a on vulguis

Amb Roger Masdeu



iogaterapeutic.cat

Programa
YOGA

ONLINE

CHAITANYA YOGA

6 semanas. 30 min al día. Una nueva tú.

¿Estrés, cansancio, desconexión?
Transforma hacia presencia y energía vital.
Practica desde el confort de tu casa.
Conéctate contigo y siente la diferencia.
Tu paz interior te está esperando.



Instagram: @taniboschl | Email: lilabathitbinfo@gmail.com

I tu, practiques ioga?



Reset

Un retiro para recuperar claridad,
dirección y acción

17, 18 y 19 abril

Platja d'Aro - Costa Brava

ES TU MOMENTO DE BRILLAR

*Una pausa no es retroceso, es
preparación para dar el salto*

VEN A DISFRUTAR DE UNA EXPERIENCIA
DE TRANSFORMACIÓN LÚDICA:

- * Consciencia corporal
- * Biodescodificación
- * Visualizaciones
- * Breathwork

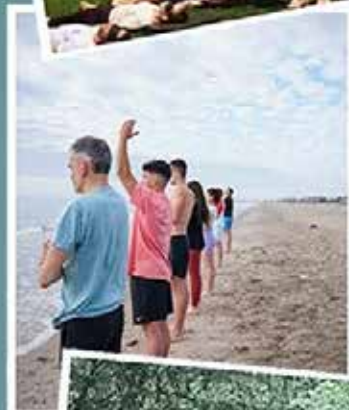
y también...

- * Playa
- * Sauna
- * Rituales
- * Actos simbólicos
- * Baños de bosque y grounding
- * Conciertos de cuencos y handpan

UN RETIRO PARA:

Reconocerte
Empoderarte
Soltar
Elegir
Transformar

*RESET no cambia tu vida,
te da el espacio
para que tú lo hagas*



- * Alojamiento en
Aparthotel Ciutat de Palol ****
todo incluido, más tentempié
entre horas, sólo 2 personas
por habitación y parking gratuito.

Información y Reservas



606 027 072 @espaikumara



ACOMPANYAMENT EN PROCESSOS DE TRANSFORMACIÓ PERSONAL

- Biodescodificació
- Breathwork - HRCC
- Flors de Bach evolutives
- Massatges holístics
- NeteGES d'Àura
- Projecte Sentit
- Reconnexió al Camp
- Reprogramació de patrons
- TRE-Teràpia de Resposta Espiritual
- Transgeneracional
- Sessions Online
o presencials a
PALAFRUGELL i FIGUERES



606 027 072

• Hores convingudes

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

aptn 
cofenat

Lo natural es estar regulado

XII Congreso Ibérico de Yoga Satsanga XII

“Yoga,
una invocación de Paz”



1 al 3 de Mayo de 2026
CASTILLO DE JAVIER (Navarra)



Cristina Carreras

FENG SHUI



L'any del Cavall de Foc:

Salut, benestar i espais que ens cuiden



Cristina Carreras Batlle

Estudis, Consultories i Tallers de Feng Shui, Astrologia Xinesa i
Calendari de Selecció de dates amb carta natal. T. 626 023 242

L'any astrològic xinès va començar el 4 de febrer. Cada any ens visita un animal i, amb ell, tota una carta d'influències, afinitats i reptes per a cada una de nosaltres. El 2026 és l'Any del Cavall de Foc, la combinació més enèrgica i impulsiva de totes seixanta. Podem notar que tot va molt ràpid: més tasques, més demandes, més gir inesperats i molta intensitat. Hi ha molta acció, moltes ganes de FER, però la pregunta és: cap a quina direcció?



EL METALL POT AMANSAR EL FOC I GENERAR AIGUA: ÉS UN ELEMENT CLAU. D'UNA BANDA, LI DÓNA FEINA AL FOC, L'OCUPA. I DE L'ALTRA, GENERA AIGUA, UN ELEMENT QUE NO ÉS PRESENT AL 2026.

Què pot passar aquest 2026 amb tant de foc descontrolat?

Quan el foc és excessiu, pot manifestar-se en forma d'estrès, ansietat, insomni, irritabilitat, sobèrvia o alteració del sistema nerviós.

Veiem com les diferents disciplines de la metafísica xinesa ens poden ajudar:

L'element Terra és l'encarregat de contenir i drenar el foc, per això és molt recomanable fer exercici de força, caminar descalça, alimentar-se de productes de la terra i remenar argila i fang.

Al mateix moment, el Metall controlarà la Fusta, que està desbordada i estressada pensant que ha d'alimentar el Foc, i et sentiràs alleujada si fas servir el Metall.

El Metall són els pulmons. Respirar amb profunditat, ritme i qualitat ajuda a calmar l'any i el teu cor. Potenciar el Metall també és treballar la integritat, l'honestedat, definir els teus innegociables i tenir molt clar el teu objectiu i enfocament.

I l'Aigua, com estimular-la si no hi és? L'Aigua representa la riquesa de l'any. Pot ser que tu, per carta natal,

tinguis Aigua; també la pots activar a través del teu espai.

La zona Nord de casa teva és la casa de l'Aigua: com la tens? Hi passes temps? I aquest 2026, la pots trobar al centre geomètric del teu espai, al cor energètic de casa teva, on la seva energia irradia en totes direccions. Sobretot si fas accions de l'element Aigua: meditar, fer Txi Kung o caminar.

FENG SHUI

Totes tenim les mateixes influències anuals a casa nostra, la diferència és que al Sud tu pots fer hi tens la porta d'entrada i jo la sala d'estar.

Zones favorables del teu espai per aquest 2026:

- **Sud-est:** riquesa, felicitat, promocions, impuls i idees brillants. Passa-hi temps, fes-hi accions relacionades i potencia-la amb una planta o un element en moviment.

- **Nord-est:** creativitat, bellesa, estudis, aprenentatge i comunitat. Fes-hi accions relacionades si aquesta energia és del teu interès.

- **Nord:** salut, vitalitat, disciplina i lideratge. Si necessites augmentar aquests aspectes a la teva vida, el Nord és el teu aliat.



Zones delicades del teu espai per aquest 2026:

- **Sud:** aquest és un dels llocs clau del 2026. Primer ha de ser el lloc més ordenat, net i tranquil de l'any; és la casa del Foc. A més, si tens problemes econòmics o situacions complicades, evita passar-hi massa temps. I embelleix la zona com si fos la casa de l'emperador: daurats, metalls que pesin, luxes, formes circulars i espiritualitat.

- **Nord-oest:** si estàs dèbil de salut o tens alguna patologia recurrent, no hi passis moltes hores.

- **Sud i Nord:** no hi facis obres, remodelacions ni soroll aquest 2026.

Aquest any totes tenim un Cavall en nosaltres, i no vol que el controlis: vol que l'entenguis. Entén l'any per poder relacionar-te amb ell. Casa teva i la teva carta natal ens ho mostren.

Cristina Carreras Batlle
fengshuividaintegrativa.com
@fengshui_cristinacarreras



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

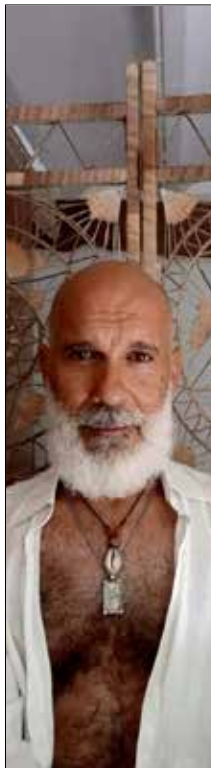
Oferim:

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

Ubicacions:

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

Whatsapp - 639 13 88 88
www.qigongmeditacion.com



Masaje Tántrico Energético para Hombres

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

RESERVA

ESTEBAN BIR, 673494416
Ig y Twitter @tantrayogamen

AYURVEDA

Nou Espai de l'Harmonia



Espai Terapèutic, Activitats, Tallers a la Carta, Estades de Salut, Retirs, Ayurveda, ioga.

c/ de la Bordeta, 23 17116 Cruïlles

Tel. 692104387



Yoga

salut integrat

creixement vital



• **espai coco** •

C/ Ave Maria, 17

17430 Santa Coloma de Farners

☎ 693 00 78 53

📷 @espai coco

✉ somespai coco@gmail.com

Busques un camí que
valgui la pena caminar?

Equilibrar Cos, Cor i Ment
és la nostra proposta

FORMACIÓ CONTÍNUA

Tai Txi Txuan - Txi Kung
Meditació Taoïsta - Yi Quan

CLASSES REGULARS i TALLERS

Dansa Lliure Malkovsky - Stretching
Alquímia Taoïsta - Hula (Dansa Hawaïiana)
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

info@yuanshen.cat

☎ 654 605 710

📘 centreyuanshen



"Les experiències
espirituals són
simplement una sèrie
gradual de sensacions,
que comencen amb la
solidesa d'un terròs
de terra i passen
gradualment, en plena
consciència, a través de
la liquiditat i l'emanació
de calor fins a la d'una
vibració total abans
d'arribar al buit.

El camí a recórrer és
llarg"

Lizelle Reymond





Maria del Mar Cervilla Burgos
Redes sociales: @vibraprensence

Vibraprensence

Tu Espacio Alternativo Cuántico

Últimos avances en tecnologías cuánticas y bioenergéticas para ayudarte a reconectar con tu esencia.

671 321 411 (WhatsApp) www.vibraprensence.com



LECTURAS TERAPÉUTICAS
Recarga energías y recupera el equilibrio.

PRIMAVERA 2026

T. 640 720 341

laTania
TALLER DE CREACIÓ www.latania.cat

Perfumes Naturales y Experiencias Sensoriales

para ayudarte a conectar con tu campo emocional y tu intuición

Talleres de Aromaterapia

Tel. 605 937 297
www.latania.cat

MEDALLA DE PRESENCIA

MEDALLA HARMONITZADORA VIBRACIONAL

La forma geomètrica segueix la seqüència de Fibonacci sent considerada geometria sagrada. Esdevé una eina personal que aporta, a partir de la seva vibració, un conjunt de beneficis.

WWW.CARLINAPROJECTS.CAT



Reconnecta amb el teu equilibri interior

Et sents carregada d'emocions que no saps com alliberar? El teu cos et parla, però no saps com escoltar-lo?

A través de la **Kinesiologia Emocional i Transpersonal**, t'acompanyo a identificar l'origen profund dels teus bloquejos físics, mentals i energètics.

- ✦ Allibera patrons i creences que et limiten.
- ✦ Recupera la teva energia vital.
- ✦ Reconnecta amb la teva essència i propòsit.

Un enfocament **holístic i respectuós** que integra cos, ment i ànima per guiar-te cap al teu benestar i creixement personal.

Sessions presencials a L'Escala i Castelló d'Empúries
També disponibles en **format online**

CERCLE DE DONES

Un espai íntim i segur per **reconnectar amb la teva veritat interior**, deixar anar emocions estancades i nodrir-te de la presència d'altres dones. Juntes, farem un viatge cap a dins:

- ✦ Escoltant el que el teu cos guarda.
- ✦ Acompanyant les emocions sense judici.
- ✦ Fomentant el poder femení i la transformació.

Trobades quinzenals per Zoom
Dimarts a les 19 h — Dimecres a les 14 h

Anna Moyano

Kinesiologia Emocional, Transpersonal. -
Kinesiologia del Comportament -
Neuroenergètica (N.E.P) - P.N.L. - Bioneuroemoció -
Flors de Bach - Registres Akàshics - Geometria
Sagrada - Addiccions (mirada Transpersonal) -
Cercles de Dones.



628 827 197



annakine@gmail.com



@annakine73



ALIMENTACIÓ NATURAL I ECOLÒGICA

DIETÈTICA I HERBOLARIS

DIETÈTICA ACÀCIA

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

DIETÈTICA FONOLL

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

DIETÈTICA NATURALMENT

Herbolari, dietètica, alimentació ecològica, cosmètica natural. Teràpies. C/ Hortes 13 Girona T. 972 412 188

LA TISANA

Dietètica i teràpies C/ Catalunya, 11, 17244 CASSÀ DE LA SELVA T. 972 461 820 falsina@hotmail.com

EUFRÀSIA ECOBOTIGA

Alimentació, plantes medicinals ites a granel, cosmètica, pintures naturals. C/Montseny 17 17150 SANT GREGORI (Girona) T. 872 213 639 eufrasiasg@gmail.com

LES BONES HERBES

Herboristeria, Dietètica i Alimentació Biològica. C/ Caamaño, 8 T. 972 67 04 07 C/ Besalú, 7 T. 972 67 41 3517600 FIGUERES info@bonesherbes.com www.bonesherbes.com

PRODUCTORS ECOLÒGICS

VINS ECOLÒGICS I NATURALS

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. Veïnat de Vilartolí, 17751 SANT CLIMENT SESCEBES T. 671 19 19 56 www.cantorres.blogspot.com @cellercantores cantorres.scs@gmail.com

VINS DE TALLER

Vins d'autor i visites d'enoturisme. Vinyet: C/ Nou, 5. SIURANAD'EM-

PORDÀ Celler: C/ Sant Jordi, 4B VILAMALLA T. 972 525 578 / 629 773 917 / 934 816 434 info@vins-detaller.com www.vinsdetaller.com

BIOCONSTRUCCIÓ I HABITAT SALUDABLE

ECOARQUITECTURA

ALICIA CASTAN MASIP

Arquitecta. Bioconstrucció i Feng Shui. Especialista en Fenghui Salut de l'Habitat T. 637 222 658 - 618 547 631 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 www.ecoarquitectura.eu

GIRONA BIOCONSTRUCCIÓ

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

COSMÈTICA / ESTÈTICA

ESTÈTICA HOLÍSTICA

HELENA ESTÈTICA

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

BIOPERRUQUERIES

ALBO ESTILISME D'AUTOR

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

LA PERRUQUERIA

Bioperruqueria per home idona. 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

MATERNIDAT, PART I CRIANÇA CONSCIENT

NAIXEMENTS MUDRA

Equip de llevadores per l'acompanyament a la maternitat i a la criança. Consell pregestacional.

Part a casa, preparació al part, visites seguiment gestació, postpart i lactància materna. C/ Rec, núm 16. FLAÇA T. 679 441 249 www.equimudra.com info@equimudra.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

CENTRES DE TERÀPIES NATURALS

ESPAIS DE SALUT INTEGRAL

EQUILIBRIUM

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

ESPAI GANESHA

Teràpies Naturals. Ioga, Massatge Ajurvèdic, 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

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

CREIXEMENT PERSONAL I DES-ENVELUPAMENT HUMÀ

CREIXEMENT PERSONAL

MARTA SCHIAVON I VINYOLES

Psicòloga consellor. Especialista en crisis vitals i desenvolupament personal. Adults, joves, família i criança. Presencial i en línia. Tel i whats 675 924 146. GIRONA

COACHING

NÚRIA BALLIU

Coaching, Mindfulness, Consultacions familiars. Centre compartit amb altres terapeutes, psicòlegs i fisioterapeutes. C/ Bonastruc de Porta, 24, GIRONA www.nuriaballiu.com info@nuriaballiu.com Tel. 679 93 27 27

ISABEL VIDAL FONT

Coaching Existencial, Acompanyament Transpersonal, Doula T. 647 903 252

BIONEUROEMOCIÓ

ESPAI GANESHA

BioNeuroEmoció. Masaje Ayurvèdic. Tallers. Conferències C/ Sant Llorenç, 16-18 1er ST. FELIU DE GUÍXOLS T. 972 325 298 / 656 160 825 www.espai-ganesha.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

ESPIRITUALITAT

SAKKARA

Botiga esotèrica. Especialistes en productes esotèrics de qualitat. Minerals, tarots, encens, espelmes, amulets. T. 636 509 721 C/ del Carne, 15 - GIRONA, www.sakkaramagik.com

TERÀPIES NATURALS

ACUPUNTURA

ESPAI ARUNAI

Medicina Tradicional Xinesa i Acupuntura. C/ Francesc Macià, 4 VILAJUÏGA T. 666 033 070 centrearunai@gmail.com

SILVIA MESTRE DE BORDONS

Terapeuta de Medicina Tradicional Xinesa, especialitzada en Acupuntura Japonesa, Fitoteràpia, Nutrició, Reiki i Flors de Bach. Consulta a Sant Martí de Centelles i a Barcelona: T. 677 457 005 www.acupuntura japonesa.cat

DANI MIR

Acupuntor. Titulat en MTC. Professor de MTC. Depuració Corporal. Tractament Integral. T.699 760 321 Visites: OLOT, VIC, GIRONA, RIPOLL, AMER I MANLLEU. dani.mircuros@gmail.com

SAÚC. CENTRE D'ACUPUNTURA I TERÀPIES NATURALS

Acupuntura, teràpies manuals, osteopatia, kinesiologia. C/Sta. Maria 33 BANYOLES T. 872571727 / 972101501 sauc.terapies@gmail.com

AYURVEDA

ISABEL SANRANACH

Terapeuta especialitzada en nutrició i medicina Ayurveda, psicologia holística, interpretació de somnis i teràpia de ensueño dirigit. T. 645 418 324 www.ayurvedacosmos.com

REBIRTHING

IRENE JOVÉ

Directora y docente principal Rebirthing Jove, Certificada en Rebirthing por el Real Centro Universitario Maria Cristina del Escorial. CONSULTES EN SABADELL I LA BISBAL D'EMPORDÀ



T. 610 262 792 www.rebirthingjove.com

VITA DELGADO

Recupera el teu benestar. Re-naixedora Leonard Orr - Escola Jové). Ito Thermie amb Giodo Shiatsu (Hideo Asai). Flors de Bach. T. 623 107 649

BIOENERGÈTICA

BIODESCOBRIENTOS

Bioenergètica Tribal, Meditació, Respiració i Massage Cor a Cor. Sessions GRUPALS i INDIVIDUALS al Gironès - RETIRS. Recorregut setmanal 1r dijous de mes gratuït. 10% descompte codi CorACor 1r massage · Laia Matas · 667 04 56 54 www.biodescobrintnos.art

KINESIOLOGIA

JORDI CANALETA

Kinesiòleg, Kinesiologia Psicoenergètica i especialista en M.I.T Mètode d'Indagació Terapèutica. Yuan Shen GIRONA Tel. 654 605 710

ANNA MOYANO

Kinesiologia Emocional Flors de Bach. Teràpia Transpersonal. GIRONA, FIGUERES, L'ESCALA. T. 628 827 197 annakine3@gmail.com

MASSATGES TERAPÈUTICS I ENERGÈTICS

CONSOL AYATS

Combino diferents tècniques: Quíromassage, Reiki, Massage sonor. També ofereixo Sanergia i Tècnica Metamòrfica. Visites concertades, GIRONA. T. 657 10 29 45

PAU VIDAL GARCIA

Massage energètic, Reiki Teràpies reflexes, Massage metamòrfic C/ Joan Maragall, 24 1er 1a GIRONA T. 602 323 628

SALUT GLOBAL

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

MEDICINA ORTOMOLECULAR

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 mondonaturasp@gmail.com

HOMEOPATIA

DRA. M^a ANGELS CARRERA

METGESSA Medicina Homeopàtica Unicista. Nutrició Funcional Consultes a GIRONA i SABADELL. Visites presencials i on-line. Tel i whatsapp 647 986 050 ace@gmail.com

FISIOTERÀPIA, OSTEOPATIA I QUIROPRACTICA

FISIOTERÀPIA

CTB - CENTRE TERÀPIES BARCELÓ

(Fisioterapeutes colegiats) Osteopatia, Fisioteràpia, Acupuntura. Kinesiologia, Quíromassage terapèutic, Nutrició Natural. Xerrades, cursos, teràpies, etc. C/Sant Joan Baptista, 4 bx FIGUERES T. 646 274 308

OSTEOPATIA

FISIOESPÀI BESCANÓ

Centre de fisioteràpia i osteopatia. Classes de reeducació postural i teràpia abdominal hipopressiva. Anna Jorquera, fisioterapeuta i osteòpata. N. col. 2097 Major, 86 - BEXCANÓ. T. 686146317 annajorq@gmail.com

ORIGEN FISIOTERÀPIA

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

JORDI VILA

Osteopatia i salut. Estructural, cranial, visceral SANT HILARI SALSALM 669 17 59 29 CASSÀ DE LA SELVA 972 463 889 BANYOLES 972 581 309 ARBÚCIES 972 860 905 www.osteopatiajordivila.com

QUIROPRACTICA

CENTRE DE COLUMNA 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

PSICOLOGIA I SALUT EMOCIONAL

GESTALT

ESCOLA GESTALT GIRONA

Escola de Gestalt. Recolzament als professionals per la realització d'activitats terapèutiques i formatives: Lloguer de sales. C/ Guillem Minalí, 12, 17004 GIRONA T. 972 417 198 www.gestaltgirona.com

ESCOLA GESTALT DE CATALUNYA

Gestaltcatgirona formació i psicoteràpia C/Santa Eugènia, 18 1er 2a, 17004 GIRONA T. 972 09 26 34/ 605 631 649 www.gestaltcatgirona.com

HIPNOSI CLÍNICA

ÀNGEL GORDON Hipnòleg Clínic c/ Canonge Dorca, 4 1er Pis. 17001, GIRONA T. 630 051 601

angelgordonions@hotmail.com

PSICOANÀLISIS

DR. FRIGOLA

Psiquiatre, psicoanalista. Especialista en organonomia. Clínica de Medicina Organomàtica de Creixell, BORRASSÀ. T. 972 506 291. www.wilhelm-reich.org

M. DOLORS CUNILLERA CASADEVALL

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

LAURA BADOSA BARTRINA

Psicòloga i Psicoterapeuta Psicoanalítica (especialista en infants i adolescents) n. col. 11756. Consultes a GIRONA, SILS I LA BISBAL D'EMPORDÀ T. 676 968 778 lbadosa.psic@gmail.com

PSICOLOGIA CLÍNICA

ADRIANA CAÑADA

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

MARTA SCHIAVON I VINYOLES

Psicòloga conseller. Especialista en crisis vitals i desenvolupament personal. Adults, joves, família i criança. Presencial i en línia. Tel i whats 675 924 146. GIRONA

LAURA FONT I GENOVER

Psicòloga i Psicoterapeuta. Teràpia Narrativa, adolescents i adults. N° col. 21411. Consulta a GIRONA T. 666 434 626 lagen@gmail.com / www.espaipsicologic.com

MIREIA FORNS NADAL

Psicòloga clínica. Psicoterapeuta integrativa. Col. 17562. Salut psicoemocional i holística. Consulta a GIRONA T. 664 546 020. mireiafornsnadal@gmail.com

MARTA PINEDA MANZANO

Psicòloga col·legiada. Terapeuta Psicocorporal i Transpersonal. Osteopatia emocional. Massage terapèutic. Acompanyament gestàtic i sistèmic. Consulta on-line i presencial a GIRONA i MONTSENY. www.martapineda.org T. 628 029 828

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 emocional. Consulta a GIRONA T. 670 593 304

KARINA VIÑAS.

Psicòloga clínica, psicoterapeuta-familiar i coach, col. 1895. Processos de canvi personal. Tractaments psicoterapèutics. Intervencions familiars. Suport i Orientació. karinavinas@copc.cat www.karinavinas.com C/Sta. Eugènia, 85, 1er 1ra, GIRONA. Tel. 693 477 571

SANDRA DE PALOL

Psicòloga col·legiada n° 14972. Psicoanalista Corporal Bioenergètica. Acompanyament i Alliberament Emocional i Tensional del Cos. Anton Agullana, 4, baix 2a. 17003 GIRONA (zona Montlliut) Tel 679 533 203

SEXUALITAT I TERÀPIA DE PARELLA

MARINA CASTRO I LEONARTE

Psicòloga especialitzada en Sexualitat i Teràpia de parella. Carrer del Canonge Dorca, 4, 17005 Girona T. 678 42 45 48 www.marina-castro.com

CENTRES PSICOLOGIA

CENTRE RESITUA'T

Psicologia infantil-juvenil i adults. Sexualitat i teràpia de parella. Re-educació psicopedagògica. Logopèdia. 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

MOVIMENT, COS I CONSCIÈNCIA

IOGA

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

ESPAI GANESHA

Teràpies Naturals. Ioga, Massatges Aïurvèdics,



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

YOGA DEL MAR

Ensenyament del mètode IYENGAR, diferents nivells IOGA-Teràpies, embarassades, intencius dissabtes. Acupuntura. C/Club Nàutic, torre 1 EMPURIABRAVA www.yogadelmar.ucoz.com T. 679 976 851- Andrey Datsuk

HAPPY YOGA GIRONA

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

ERNESTINA TRULLÀS

Ensenyament del mètode IYENGAR® Classes matins i tardes, diferents nivells. Cursos intencius, ioga a la natura, xerrades i tallers. Serinyà- Banyoles Tel. 678 653 538

QI GONG

VERONIQUE PIGUET

Profesora y Terapeuta de Qi Gong Tel. 639 138 888 info@qigongmeditacion.com www.qigongmeditacion.com

TAI TXI / TXI KUNG

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

JORDI CANALETA

Professor de tai txi-txi kung GIRONA I SANTA COLOMA DE FARNERS - Tel. 654 605 710 jordi13@hotmail.com

PILATES I MOVIMENT CONSCIENT

AURORA PILATES ESTUDIO

Clases per tots els nivells. Màquines i terra. Abonamnts mensuals, trimestrals i semestrals. Av. de la Platja, 86 17249 Castell d'Aro. 722 844 332

FORMACIÓ I EDUCACIÓ

FORMACIÓ EN TERÀPIES

ASSOCIACIÓ SAAMA (VETURIÀN ARANA)

Formació Teràpia Quàntica. Desbloqueig Integral Saama formacionsaama@gmail.com www.terapiasaama.com

EDUCACIÓ ALTERNATIVA

ATENEA, ESPAI DE CREIXEMENT.

Classes setmanals amb metodologia Montessori per a nens. Formació per a mestres en treball i pedagogia Montessori. Placeta de l'estatut, 2, CELRÀ (Girona) T. 669 00 40 23 susanna@educarelser.com www.educarelser.com

ESPAI MANIGUA

Pedagogia Montessori. Educació amb respecte, presència i sentit. VULPELLAC. T. 606 443 099 www.espaimanigua.com

VIATGES ESPIRITUALS

AGENCIES DE VIATGES

TONO GIMENO

Viajes únicos, creados por Tono Gimeno; Coordinador de viajes, Shihan de Okada Shiki Joka Ryocho y Usui Reiki Ryocho. Passeig Fabra i Puig 189, entresol 1º 08016 Barcelona +34 937 307 650 / WhatsApp: 689605415 info@tonogimeno.com www.tonogimeno.es

RESTAURANTS

VEGETARIANS

REST. AMARANTA

Restaurant ovo lacto vegetarià. C/ Riu Güell, 31-33, 17005 Girona T. 972 940 832 www.amaranta.com

VEGÀ

B-12

Restaurant-Bar Vegà. 100% ecològic i vegetarià. Plaça del vi 11, 17004 Girona Tel. 34 972 01 32 0

PROXIMITAT

CA LA MARIA

KM0 Productes ecològics Crta. C65 km. 8 Llagostera, Girona T. 972 831 334 www.restaurantcalamaria.cat

CASAMAR

Restaurant KM0C. del Nero, 3, 17211 Llafranc T. 972 300 104 info@hotelcasamar.net

LA BÒBILA

Shushi bar & Restaurant Ctra. de Palamós, Km1 17121 Corçà T. 972 630 359 www.bobila.com info@bobila.com

LA TARTANA DE CAN MASSANET

La nostra cuina es basa en una filosofia de respecte a la naturalesa i al treball de camp; en la sostenibilitat a través dels productes locals i de mercat. T. 972 74 43 25 / 648 90 92 23 Carrer d'Olot, Can Puig Massanet s/n, (17740) Vilafant



SI NO ET VEUEN, N
DEIXA'T VEURE A
DIRECTORI DE PRO

WWW.GIROSALUT





El teu projecte cuida el món?

Doncs, mereix visibilitat.

Si et dediques a les teràpies naturals, treballes amb productes ecològics, impulses la sostenibilitat o formes part de l'univers de la medicina natural... tenim una cosa en comú: creiem que una altra manera de fer les coses no només és possible, sinó positiva.

El que és necessari, s'ha de veure.

El nostre directori no és un simple llistat. És un aparador amb propòsit. Un punt de trobada entre professionals compromesos i lectors que ja estan buscant exactament el que tu ofereixes: solucions conscients, productes honestos i serveis amb ànima. Perquè siguem clars: si no et veuen, no hi ets. I si ets un emprenedor/a, que sigui amb força.

Per què anunciar-te al nostre directori?

• **Abast qualificat:** Arribes a un públic que ja creu en la medicina natural, la sostenibilitat i el consum responsable. Busquen tractaments i professionals en els que confiar i que els puguin ajudar

• **Credibilitat:** Formar part d'una comunitat de professionals especialitzats reforça el teu posicionament professional i la teva difusió.

• **Connexió real:** No parlem de visibilitat buida. Parlem de persones que busquen professionals com tu.

• **Impuls visual:** Més visibilitat, més autoritat, més oportunitats.

La consciència ecològica i les teràpies ja no són una tendència: és el futur.

Tu ja fas la feina important. Nosaltres t'ajudem a fer-la visible.

Si el teu projecte aporta salut, equilibri i sostenibilitat al món, mereix ser visible on les persones adequades el puguin trobar.

Fes que la teva feina arribi més lluny.

Cuidar a les persones i el planeta també vol dir cuidar la teva visibilitat.

NO HI ETS!
NOSTRE
PROFESSIONALS

T.ORG

Atrévete a conocer tus distintos personajes,
aprender de ellos y soltar las partes,
defensas o actitudes que ya no te sirven.

**Un retiro de Semana Santa en la naturaleza
para observar, sentir y transformar.**



Facilitan

Daniel de la Cruz (Teatro y Consciencia)
Maria Torrents (Cuerpo y Movimiento)

Acompañan

Bea Morena (Psicología)
Raúl Català (Gestalt)

RETIRO DE TRANSFORMACIÓN

TEATRO, CUERPO Y CONSCIENCIA

2-5 ABRIL 2026

L'Espunyola - Berguedà
(Barcelona)

Teatro-Gestalt
Presencia
Movimiento
Autoindagación

Yoga
Constelaciones
Consciencia Corporal

spiritualdancefestival.com



EL CAMINO DEL
CORAZÓN DESPIERTO

By SAAMA
EXPERIENCE NO LIMITS

El Camí del Cor Despert


Quan el cor es converteix en medicina.

Una via per viure des de la coherència del cor.

No t'has de convertir en algú nou.
Només recordar qui ets.

SAAMA és l'eina del Camí del Cor Despert.

contacto@veturianarana.com

 +34 600 26 33 49

www.elcorazondespierto.com

