

GiroSalut

GUIA DE SALUT, COS I MENT

NÚM. 84 | TARDOR 2026

SALUT NATURAL · CONSCIÈNCIA · SOSTENIBILITAT

EL VALOR DE LA SIMPLICITAT

Reconnecta amb allò que
realment importa i viu amb
més salut i propòsit.



**DORMIR BÉ ÉS
SALUT**

**I si el cansament
amaga coses?**

**HUMANITZAR LA
MALALTIA**

**Quan la vida
entra en l'UCI**

**TERÀPIA
EMOCIONAL**

**Des de la Integració
Psicocorporal**



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 BCorp

 Purificadors
d'aire a
les botigues

 Productes
solidaris
i comerç just

 Col·laboracions amb entitats
socials locals per evitar
el malbaratament.

QUAN ESCULLS VERITAS
ESCULLS EL MÓN ON VOLS VIURE

Sumari

Cura Personal

10 Què és el Residu zero?

11 Magnesio Marino: el mineral

15 Els cinc elements del Feng
Shui i la seva presència a la llar

16 Dormir bé és salut: I si el can-
sament amaga alguna cosa més?

18 Reflexologia: harmonia i be-
nestar

Salut i Benestar

22 Quan la vida entra en l'Uci

26 Què és el Dol Perinatal?

32 Teràpia Emocional
des de la Integració
Psicocorporal

36 Mi historia: Volver a vivir

Cos i Ment

40 Èxit rotund en la primera
edició de Flow Empordà

42 El Poder de la Respiració
Pranayama

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

44 Alquímia Taotista i Qi Gong.

46 Kelsang Palmo: Meditació
Kadampa i pau interior

Directori

62 Directori de Professionals

32 Carmen González, Terà-
pia Emocional des de la
Integració Psicocorporal



16 Dormir bé és salut



42 Kelsang Palmo:
Meditació Kadampa i
pau interior



22 Quan la vida
entra en l'UCI

L'Equip

Direcció
Carolina Soler
marketing@girosalut.org

Comunicació i Producció
Marta Puig
hola@girosalut.org

Comercialització
Jordi Ribas/ Carolina Soler
hola@girosalut.org

Col.laboradors
Pilar
pilar.girosalut@gmail.com
Andrea
andrea@girosalut.org

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 Ganesha,
Angèlica Giral, Silvia Puig,
Jordi Canaleta, Miriam Mon-
teys, Maynau Clínica Dental,
Àngel Gordon, Irene Jové,
Gerard i Núria de clínica
Karpura, Alicia Castan, Car-
lota 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



«Volem que les plantes mediterrànies tornin a formar part de la nostra vida»

Entrevista a Yolanda Márquez • Fundadora de Qiplant B3

Farmacèutica i creadora de Qiplant B3, Yolanda Márquez uneix coneixement botànic, recerca i territoris. Parlem de les plantes mediterrànies i de dos formats per acostar-les a la vida quotidiana: infusions instantànies i perfums sòlids.

Yolanda, en quin moment una farmacèutica decideix tornar a mirar cap a les plantes?

En realitat, les plantes sempre han estat aquí. Durant generacions hem sabut utilitzar-les, reconèixer-les i conèixer-les. M'interessava recuperar aquest coneixement, però no des de la nostàlgia, sinó des del present: des de la farmàcia, la recerca i l'evidència científica.

Qiplant B3 neix precisament d'aquesta unió. Volem fer valdre les plantes medicinals i comestibles mediterrànies, investigar-ne els principis actius i trobar noves maneres d'utilitzar-les que siguin pràctiques, segures i coherents amb la nostra manera de viure actual.

Hi ha una idea molt maca en tot això: avançar sense perdre allò que ja sabíem.

Exactament. Tradició i innovació no han d'estar necessàriament enfrontades. Tenim un patrimoni vegetal extraordinari i un coneixement popular acumulat durant molt de temps. La ciència ens permet estudiar-lo, comprendre'l millor i

desenvolupar noves aplicacions. A més, són plantes del nostre entorn, adaptades a les condicions mediterrànies i, moltes d'elles, al canvi climàtic. Mirar cap a allò que tenim a prop també té molt de sentit des del punt de vista mediambiental.

Qiplant B3 va molt més enllà d'una marca de productes naturals. Què hi ha al darrere?

Hi ha un projecte de territori. Investiguem i treballem amb professionals de la salut, pagesos, població local i centres tecnològics i de recerca. Volem crear relacions que beneficiïn totes les parts. També col·laborem amb produccions agroecològiques de petita escala i estudiem com aprofitar subproductes alimentaris infrautilitzats per obtenir principis actius d'interès. Per a nosaltres, una planta no s'acaba en el producte que arriba al consumidor.

"Cal preguntar-se d'on prové, qui la cultiva, quin impacte genera i què pot aportar al territori".

D'aquí neix el vostre concepte B3. Què significa?

És una manera d'entendre tot el projecte. Busquem que allò que fem pugui beneficiar l'individu, la comunitat i el medi ambient. El concepte de benestar va més enllà d'una realitat aïllada. La nostra salut també està relacionada amb la salut de l'entorn i amb la manera com produïm i consumim.

I tota aquesta filosofia acaba arribant a les nostres mans en forma de productes molt concrets. Comencem per les infusions instantànies. Per què aquest format?

Perquè volem facilitar i millorar el consum de les plantes medicinals. Sovint ens costa trobar temps per incorporar el ritual d'una infusió en la nostra rutina diària, així que el format de plantes en pols facilita el seu consum de forma immediata.

Aquesta presentació també està dissenyada per millorar l'alliberació dels actius terapèutics en l'aigua i evitar l'ús



de filtres, reduint la producció de residus. Les infusions instantànies permeten incorporar aquest moment de benestar d'una manera senzilla i còmoda, mantenint al darrere tota la feina de selecció, formulació i coneixement botànic.

És a dir, convertir la fitoteràpia en un gest quotidià.

Sí. De vegades associem el benestar amb grans canvis, quan també es pot construir mitjançant petits hàbits repetits cada dia. Preparar-te una infusió pot convertir-se en aquell instant en què t'atures, escoltes com estàs i fas alguna cosa per tu.

L'altre producte sorprèn encara més: perfums sòlids funcionals elaborats amb plantes mediterrànies. Què volíeu aconseguir?

Volíem explorar una altra manera de relacionar-nos amb les plantes i amb el benestar emocional. L'olfacte té una capacitat extraordinària per connectar-nos amb sensacions, records i estats emocionals.

El perfum sòlid permet integrar aquest petit ritual com a moment d'estar presents i connectats amb les plantes medicinals. A més, el format sòlid encaixa amb la nostra filosofia: és pràctic, sostenible, sensorial i acostava l'univers vegetal

mediterrani a la vida quotidiana des d'un lloc diferent.

Quan algú compra una infusió o un perfum de Qiplant B3, què t'agradaria que hi percebés, més enllà del producte?

Que al darrere hi ha coneixement, recerca i molt de respecte: per les plantes, per les persones que hi treballen, pel territori i també per qui finalment utilitza el producte. La nostra proposta va més enllà d'oferir productes naturals. Ens importen la qualitat, la seguretat i l'eficàcia. La ciència forma part de Qiplant de la mateixa manera que la tradició i la sostenibilitat.

També treballem estretament amb professionals de la salut i el benestar. Per què és important?

Perquè l'acompanyament professional aporta molt de valor. Volem que els professionals disposin de productes terapèutics botànics de qualitat, amb l'acompanyament formatiu que els permeti recomanar-los amb confiança.

Hem creat una comunitat on compartim experiències i coneixements. Per això treballem amb fitxes tècniques, estudis de les nostres fórmules, guies, materials i formació contínua en fitoteràpia mediterrània. La divulgació i la formació són una part essencial del projecte.



HI HA, A MÉS, UNA DIMENSIÓ SOCIAL MOLT POTENT: RECUPERAR CONEIXEMENTS TAMBÉ POT SIGNIFICAR RECUPERAR VIDA ALS POBLES.

És un dels aspectes que dona més sentit al projecte. Si aconseguim generar valor al voltant de les plantes medicinals mediterrànies, també podem obrir noves possibilitats per a petites produccions agroecològiques i per al món rural.

Volem contribuir a fer que el cultiu d'aquestes plantes es pugui convertir en una activitat viable i ajudar a crear oportunitats perquè els territoris rurals continuïn vius.

Per acabar, si algú descobreix avui Qiplant B3, per on el convidaries a començar?

Per allò que connecti millor amb el seu moment. Una persona pot començar amb una infusió i recuperar uns minuts de pausa al dia, o descobrir el vessant més sensorial a través dels perfums sòlids. I si és professional, la convidaria a conèixer també els nostres materials i propostes formatives.

Qiplant B3

📍 Carretera d'Olot, 19
17744 Navata
☎ +34 722 161 664
🌐 www.qiplantb3.com



CAN CORDER®
1977

Con leche ecológica del Pirineo

• 40 años de tradición •

Lácteos Funcionales - T. 973 088 438 - Lleida
www.lacteosfuncionales.com

“Pensava que no m’agradaria la kombutxa... fins que vaig descobrir Kombucha Spring!”

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

Descobreix ara els teus sabors preferits.

Pack Prova
per només 9,95€

COMPRAR ARA



**KOMBUTXA
SPRING**

**AVANTATGES
DE COMPRAR
PRODUCTES A
GRANEL**

Comprar a granel permet adquirir exactament la quantitat necessària d'aliments com fruites, verdures, llegums, cereals, embotits i formatges, evitant el malbaratament alimentari a la llar.

Aquesta modalitat d'adquisició evita l'empaquetament excessiu en safates de plàstic o paper d'alumini, molt comú en les grans superfícies comercials.

Per aconseguir un consum encara més net i coherent, es recomana portar recipients reutilitzables des de casa, com tupperes, envasos de vidre o bosses de roba, directament al mercat o a la botiga de barri.

Aquest hàbit simple redueix de manera immediata el volum de plàstics que entren a les nostres cases, ens ajuda a estalviar diners ajustant la compra i ens permet gaudir d'aliments més frescos i de millor qualitat nutricional mentre cuidem el medi ambient.



ES REAL ES ECOLÓGICO NADA QUE OCULTAR

Madrid - IFEMA - Pabellón 4
del 26 al 29 de noviembre de 2026



Adquiere tus entradas
con descuento en:
BioCultura.org
Síguenos en
@biocultura   

BioCultura
Feria de productos ecológicos
y consumo responsable 



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

CUIDA TU CUERPO

– con solo un comprimido al día

🌿 CABELLO^{1,4}

👉 UÑAS^{1,4}

👤 PIEL¹

👤 METABOLISMO⁴

🦠 SISTEMA INMUNE^{1,2,3,4}

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

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

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

Ayuda al mantenimiento normal de la piel¹

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

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

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



C.N. 163410.8

Pharma Nord
www.pharmanord.es



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



IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

Mineralízate
Alcalinizate
Rejuvenece



Un mar de beneficios.

www.ibizayformentera.aguademar.com

Connecta
amb la força
medicinal
dels bolets

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



QUÈ ÉS EL RESIDU ZERO?

El Residu Zero és un objectiu tant pragmàtic com visionari que busca imitar de manera fidel els cicles tancats de la natura, on res es llença i tot es transforma en un nou recurs.

Aquesta filosofia consisteix a gestionar, dissenyar i fabricar productes i processos industrials amb la finalitat de reduir de manera dràstica tant el volum com la toxicitat dels materials que utilitzem en el dia a dia.

El seu propòsit fonamental és conservar i recuperar tots els recursos valuosos mitjançant el disseny intel·ligent, evitant completament la incineració o l'enterrament en abocadors.

D'aquesta manera, s'impedeix la contaminació de l'aigua, l'aire i el sòl, protegint activament la salut humana, la biodiversitat animal i l'equilibri de tot el planeta.

Més que una simple gestió de brosa, és un canvi profund de paradigma que prioritza la prevenció i la conservació davant del consumisme desenfrenat i irresponsable.



Magnesio Iónico Marino: el mineral que el cuerpo reconoce mejor

El magnesio se ha convertido en uno de los suplementos más buscados de los últimos años. Y no es casualidad. Estrés, cansancio, mala alimentación y ritmos de vida acelerados hacen que muchas personas presenten niveles bajos de este mineral esencial. Pero no todos los magnesios son iguales.

¿Qué tiene de especial el magnesio iónico marino?

El magnesio iónico de origen marino destaca por su alta biodisponibilidad, es decir, por la

facilidad con la que el organismo puede absorberlo y utilizarlo. Se obtiene a partir del agua de mar purificada y contiene el magnesio en forma iónica, una presentación muy similar a la que encontramos de forma natural en nuestros fluidos corporales. Traducido al lenguaje cotidiano: el cuerpo lo reconoce rápido y lo aprovecha mejor.

Un aliado de la nutrición natural

Este mineral participa en más de 300 funciones metabólicas. Contribuye al funcionamiento normal de músculos y sistema

nervioso, ayuda a reducir el cansancio y la fatiga y favorece el equilibrio electrolítico. También es un gran aliado en épocas de estrés, actividad física intensa o problemas de sueño.

Otro punto interesante del magnesio marino es que suele ir acompañado de otros oligoelementos presentes naturalmente en el mar, creando un "efecto sinérgico" muy valorado en nutrición natural.

Conviene escoger productos con buena trazabilidad, libres de contaminantes y con fórmulas transparentes.



www.amar81.com

AMAR81®
El Poder Regenerador del Mar

NEW PRODUCT

PATENTED

THE ORIGINAL

El Magnesio Iónico de Origen Marino

Con tecnología de Micro-encapsulación Bio-activa

MÁXIMA Biodisponibilidad

Quieres ser distribuidor autorizado? Escribe a info@amar81.com



- 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"

☎ 696 262 437 🌐 vatereco.com 📱 [vater_eco](https://www.instagram.com/vater_eco)



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
- Diagnóstico médico
- Alojamiento en villa rural

Pack terapéutico con 15 tratamientos personalizados

www.retreatswellnessevital.com





Kombucha tradicional premium

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

CCPME CTDABSE
ESPECIFICAT
Agricultura Urbana UE

IFS
Food

RECYCLED
RECYCLED

vitae
slow drinks
Producers of Kombucha

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

www.vitae-kombucha.com
<https://www.linkedin.com/company/vitae-kombucha/>
<https://www.youtube.com/channel/UCvitaekombucha3029>

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



espai per gent sana



ARNICA
Herbolari

Suplements naturals
Herbes, tes i infusions
Objectes de regal
Cosmètica natural
Nutrició esportiva
Tints i henna
Aromateràpia







Truca'ns i informa't: 872 207 805

C/Migdia, 9 · GIRONA · info@arnicanatura.com 📱 [@arnicanatura](https://www.instagram.com/arnicanatura)

Horari: De dilluns a dissabte de 9:00h a 20:30h

Prepara una bona línia de DEFENSA



DEFENSA



Més informació
Saber-ne més
On comprar



Equinaflor FORTE
Equinaflor KIDS
Presentació: flascó 200 ml



Propolflor FORTE
Propolflor KIDS
Presentació: flascó 200 ml



Fitocultura Equinácea
Presentació: 40 càpsules



Micoxan IMMUNFLU
Presentació: 40 càpsules



Complex C 1.000 mg
Presentació: 50 comprimits

www.santiveri.com



Els cinc elements del Feng Shui i la seva presència a la llar

En el Feng Shui clàssic, la **Fusta**, el **Foc**, la **Terra**, el **Metall** i l'**Aigua** representen forces naturals que es relacionen entre si i donen forma al nostre entorn. S'expressen mitjançant colors, materials, formes i elements del paisatge, i el seu equilibri pot contribuir a crear espais harmoniosos.

FUSTA:
VITALITAT I CREIXEMENT

Les plantes vives connecten la llar amb la natura i aporten sensació de benestar. Es recomanen especialment les que tenen fulles i tiges ascendents, situades en espais lluminosos.

FOC: CALIDESA I TROBADA

Associat al sud, als tons vermells i ataronjats i a les formes triangulars, el Foc representa la calidesa i la comunicació. La cuina i la sala d'estar són espais on es pot manifestar amb força.

AIGUA:
MOVIMENT I OPORTUNITATS

L'Aigua simbolitza el flux del **Chi**, l'energia vital. Tant en el paisatge com a la llar, es busca un moviment suau, sense estancament ni agitació excessiva.

TERRA:
ESTABILITAT I SUPORT

Les formes horitzontals, els tons ocres i marrons i materials com l'argila evocuen la Terra. Aquest element s'associa amb la solidesa, la nutrició i l'arrelament.

METALL:
CONCENTRACIÓ I TRANSFORMACIÓ

El Metall es manifesta en formes circulars i colors platejats, daurats o grisos. S'associa amb la capacitat de concentrar, purificar i transformar. La interacció equilibrada dels cinc elements permet adaptar cada espai a les seves característiques i necessitats.

FORMACIÓ FENG SHUI CLÀSSIC

NOU CURS

EN LÍNIA DIFERIDA, FLEXIBLE I INTERACTIVA

amb **Alicia Castan**
Arquitecta especialitzada en Sostenibilitat, Feng Shui clàssic i Salut de l'habitat.
Docent de Feng Shui clàssic al COAC (Barcelona, Girona), Parc Tecnològic UdG i CAATEEG.

INSCRIPCIÓ
DE L'1 AL 20 D'OCTUBRE DE 2026

PROGRAMA I INFORMACIÓ
www.aliciacastan.com
Formació/Cursos Feng Shui

El Feng Shui clàssic és una tècnica basada en l'observació de la Natura, en les transformacions cícliques del temps, en l'estructura bàsica present a totes les formes naturals, en la interacció bioambiental i neurofisiològica de l'espai i en la coherència i ressonància entre natura, usuari i arquitectura.

Dormir bé no és un luxe, és una necessitat essencial per mantenir una bona salut física i emocional



Dormir bé és salut:

I si el cansament amaga alguna cosa més?



Cada cop més persones conviuen amb un cansament constant sense saber que, sovint, la causa és un trastorn del son que passa desapercebut: l'apnea obstructiva del son. Girona lidera un projecte europeu que apropa el diagnòstic i el tractament a l'atenció primària, fent els avenços més accessibles i humans.

Ens hem acostumat a viure cansats. Ens llevem sense energia, passem el dia amb son, ens costa concentrar-nos i pensem que és el preu d'una vida plena d'obligacions. Ho atribuïm a l'estrès, a l'edat o al ritme frenètic del dia a dia. Però, i si el problema no fos la falta d'hores de son, sinó la qualitat del descans?

Cada nit, el nostre cos inicia una extraordinària tasca de reparació. Mentre dormim, el

cervell processa la informació del dia, les cèl·lules es regeneren, el sistema immunitari es reforça i l'organisme recupera l'equilibri. Quan aquest procés es veu interromput una vegada i una altra, la salut també se'n ressent.

Una de les causes més habituals d'aquest descans poc reparador és l'apnea obstructiva del son, una alteració molt més freqüent del que imaginem i que, sovint, passa desapercebuda durant anys.

QUAN EL COS DEIXA DE RESPIRAR MENTRE DORM

L'apnea obstructiva del son es produeix quan les vies respiratòries es tanquen de manera repetida durant la nit.

La respiració s'atura durant uns segons, el nivell d'oxigen disminueix i el cervell activa un petit despertar perquè la persona torni a respirar. Tot això succeeix sense que, la major part de les vegades, en siguem conscients.

MÉS ENLLÀ DELS RONCS

Els roncs acostumen a ser el símptoma més conegut, però no sempre són l'únic senyal d'alerta. Llevar-se amb mal de cap, tenir la boca seca, despertar-se amb sensació d'ofec, quedar-se adormit fàcilment durant el dia, perdre capacitat de concentració o notar una irritabilitat constant també poden indicar que alguna cosa no funciona mentre dormim.

Amb els anys, aquest problema pot afectar molt més que el descans. Diversos estudis relacionen l'apnea del son amb un risc més elevat de patir hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2 i alteracions de la memòria o de les funcions cognitives. Per això, cada vegada més professionals insisteixen que dormir bé no és un luxe, sinó una necessitat essencial per mantenir una bona salut física i emocional.



Dormir bé és cuidar la vida

GIRONA, REFERENT EN LA RECERCA DEL SON

Des de casa nostra també arriben bones notícies. Girona s'ha situat al capdavant d'un projecte europeu que pretén transformar la manera com es diagnostica i es tracta l'apnea obstructiva del son.

L'Hospital Universitari Doctor Josep Trueta, juntament amb l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI) i diversos equips d'atenció primària, impulsa un model que apropa el diagnòstic als centres de salut i facilita que moltes de les proves es puguin realitzar des del mateix domicili.

Aquest nou enfocament representa un pas important perquè moltes persones puguin rebre un diagnòstic més ràpid, evitant desplaçaments innecessaris i reduint els temps d'espera.

També valora el paper dels professionals d'infermeria especialitzats en trastorns del son, que acompanyen els pacients durant tot el procés. És una manera d'entendre la salut més propera, més accessible i més centrada en les persones.



Escotar el cos és el primer pas per recuperar l'energia, la concentració i l'equilibri emocional



ESCOLTAR EL COS ÉS EL PRIMER PAS

El nostre organisme ens parla contínuament. De vegades ho fa amb petits senyals que acostumem a ignorar: aquell cansament persistent, la dificultat per mantenir l'atenció, la necessitat de fer migdiades cada dia o la sensació que, passi el que passi, mai no acabem de recuperar l'energia.

Aprendre a escoltar aquests missatges és un acte de cura personal. Igual que consultem quan tenim un dolor persistent, també és important buscar orientació quan el descans deixa

de ser reparador. Perquè dormir bé no significa només acumular hores de son. Vol dir permetre que el cos faci la seva feina, que la ment es regeneri i que l'endemà ens llevem amb la vitalitat necessària per viure plenament.

PETITS HÀBITS QUE PODEN MARCAR LA DIFERÈNCIA

Tot i que cada cas necessita una valoració professional, cuidar la higiene del son és una de les millors inversions que podem fer en la nostra salut. Mantenir horaris regulars, reduir l'ús de pantalles abans d'anar a dormir, evitar els àpats abundants i l'alcohol al vespre, practicar activitat física de

manera habitual i crear un ambient tranquil i confortable a l'habitació són gestos senzills que poden ajudar-nos a descansar millor.

I si els roncs són molt intensos, si algú observa pauses en la respiració mentre dormim o si el cansament ens acompanya dia rere dia sense una causa aparent, és important consultar-ho amb el nostre equip de salut.

Perquè un bon descans no només ens ajuda a tenir més energia. També protegeix el cor, reforça el sistema immunitari, millora la memòria, afavoreix l'equilibri emocional i ens permet afrontar la vida amb més serenitat

REFLEXOLOGIA: HARMONIA I BENESTAR

La reflexologia és una tècnica natural que estimula zones específiques del cos per afavorir l'equilibri físic i emocional.

Afaveix la relaxació, redueix l'estrès
La pressió aplicada en punts concrets ajuda a alliberar tensions i reduir l'estrès acumulat. Una sessió de reflexologia pot aportar calma i una sensació profunda de benestar general.

Ajuda a equilibrar l'organisme
Aquesta tècnica es basa en la connexió entre diferents punts reflexos i diverses parts del cos. L'estimulació adequada pot contribuir a millorar l'harmonia i el funcionament global de l'organisme.

Contribueix al descans i la relaxació
La reflexologia pot ajudar a relaxar el sistema nerviós i afavorir un son més reparador. És especialment útil en moments de cansament, nerviosisme o sobrecàrrega emocional.

Dona suport al benestar general
La pràctica regular de la reflexologia busca potenciar els processos naturals del cos i millorar la qualitat de vida. Combinada amb hàbits saludables, es converteix en una eina natural per cuidar-se cada dia.



Rebirthing Jove
SESSIONS INDIVIDUALS DE
REBIRTHING BREATHWORK
A LA BISBAL D'EMPORDÀ

amb Irene Jové

WhatsApp - 617 469 061
info@rebirthingjove.com
www.rebirthingjove.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@espaiacasasabater.com Telf: 620 786 750



És el moment de *tornar a tu*



TALLERS DE BENESTAR



Per a grups
i empreses.
Quin tipus d'event
necessites?

Massatges relaxants i descontracturants
Massatges ayurvèdics
Rituals Duett en parella
Tractaments facials i corporals
Naturopatia



ASSOCIACIÓ SANA-MENT

Acompanyament i suport a les famílies afectades pels **Trastorns de la Conducta Alimentària**. Els nostres objectius són visibilitzar i desestigmatitzar la malaltia, oferint esperança a través de la nostra pròpia experiència viscuda en primera persona.

Tel. 639 958 828 - C/ Sant Narcís 1, Vilobi d'Onyar 17185 Girona - www.sanament.org



Connecta. Desconnecta 🌿

Quan ja no pots parar

L'adolescència i la joventut són etapes de descobriment, però també de vulnerabilitat. Alcohol, pantalles, videojocs o altres substàncies poden convertir-se, de vegades, en una manera d'escapar d'allò que costa afrontar.

Escoltar sense jutjar, parlar-ne obertament i detectar els senyals a temps pot marcar la diferència.



PETIT GEST, GRAN CANVI

Parlar d'addiccions amb naturalitat també és prevenir. Crear espais de confiança pot ajudar els joves a demanar ajuda abans que el problema creixi.



Centre Mèdic

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

C/ Rutlla 61, 1er 4a · 17002, Girona
☎ 609 212 894
www.osfitcentremedic.com



NOU DIRECTORI WEB

— PROFESSIONALS —



AUGMENTA LA
TEVA VISIBILITAT



CONNECTA AMB
PROFESSIONALS



RECURSOS
EXCLUSIUS



WWW.GIROSALUT.ORG





HUMANITZAR LA MALALTIA

Acompanyant els qui acompanyen

QUAN LA VIDA ENTRA EN L'UCI



Ningú ens ensenya a acompanyar... i, no obstant això, és un dels majors actes d'amor que existeixen

Hi ha portes que ningú desitja creuar. Les portes d'una Unitat de vigilància intensiva són una d'elles. En travessar-les, el món canvia de sobte. El temps deixa de mesurar-se per dies i comença a mesurar-se per analítiques, constants vitals, petites millores i trucades de telèfon que poden canviar-ho tot en qüestió de segons.

Qui entra per primera vegada en una UCI descobreix un univers completament desconegut. Monitors que no deixen de sonar. Respiradors. Bombes de medicació. Professionals que caminen de pressa amb una serenitat admirable mentre les famílies intenten comprendre una realitat per a la qual ningú les ha preparat. I, no obstant això, darrere de tota aquesta tecnologia existeix una cosa profundament humana. Existeix la cura. Existeix el lliurament. Existeix l'esperança.



ACOMPANYAR ÉS ESTIMAR AMB PRESENCIA

No fa falta tenir totes les respostes. A vegades, el més valuós que podem oferir és estar, sostenir una mà i recordar que hi ha algú esperant a l'altre costat de la porta.



“A vegades, la millor medicina és sentir que algú no et deixa sol.”



Quan la medicina i l'amor caminen junts, el malalt mai deixa de sentir-se acompanyat.



QUAN EL PACIENT TAMBÉ ETS TU I LA FAMÍLIA, SENSE SABER-HO

Quan una persona ingressa greument malalta, la família també inicia el seu propi procés. No apareix en la història clínica. No rep medicació. No dorm connectada a un monitor. Però viu una muntanya russa emocional difícil de descriure. La persona que acompanya també necessita ser acompanyada. Hi ha malalties que canvien una vida. Però també transformen la vida d'aquells que romanen asseguts al costat d'un llit, esperant, confiant i estimant en silenci.



NO FA FALTA BUSCAR LES PARAULES PERFECTES, MILLOR ESTAR PRESENT

Moltes vegades n'hi ha prou amb estar. Una mà que sosté una altra. Una mirada tranquil·la. Una cançó. Un silenci compartit. La presència sincera té un poder que cap paraula pot substituir.

TAMBÉ ESTÀ PERMÈS DESCANSAR



Descansar no significa estimar menys. Significa poder continuar cuidant. Cuidar-te també és una manera de cuidar.

DARRERE DE CADA MONITOR HI HA PERSONES EXTRAORDINÀRIES

Cada recuperació és el resultat del treball silenciós d'un equip que el dona tot cada dia. A tots ells els devem molt més que coneixements. Els devem humanitat.



QUAN L'ESPERANÇA TAMBÉ ENTRA A L'HABITACIÓ DE L'HOSPITAL

Arriba en unes anàlisis que milloren una mica. En una respiració més tranquil·la. En uns ulls que tornen a obrir-se. En una mà que, després de molts dies, torna a estrènyer la teva. L'esperança té el costum de créixer molt a poc a poc. Però quan apareix, transforma la manera de mirar el futur.



REFLEXIÓ



Recorre només el dia d'avui. Permet-te sentir por sense perdre la confiança.

Confia en l'equip que està cuidant del teu ser estimat.

I recorda que, fins i tot en els moments més foscos, la vida continua trobant camins per a obrir-se pas.

Acompanyar consisteix a romandre al costat de l'altre quan més el necessita. I poques formes d'amor són tan profundes com aquesta.

- Per Carolina Soler -



Gràcies

A tots els professionals sanitaris que cada dia treballen en hospitals i UCI. El seu coneixement salva vides, la seva dedicació humanitza el sofriment i la seva entrega ens retorna l'esperança.



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. Nosaltra 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, creiem 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!



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
- Higiènes amb Olis Essencials
- Posturologia
- Podoposturologia
- Petites cirurgies estètiques.
- Deformitats craneals dels nadons
- Osteopatia
- Kinesiologia
- NeuroPostural Bite

Demana cita:

+ (34) 972 228 910

Pl. Catalunya, 28 3er - 17002 Girona

www.karpura.cat



Respiración Neuro Epigenética
ALLIBERA · REGULA · VIU

Respira el canvi

Allibera bloquejos, regula el teu sistema nerviós i retroba el teu equilibri.

Gemma Casado Casals
Facilitadora certificada de Respiración Neuro Epigenética *

Un respir més lliure

644 88 06 50
ql.moviment

SESIONES · TALLERS
ACOMPANYAMENT PERSONAL



ESPAI MANIGUA

Pedagogia Montessori

Un espai on l'educació es viu amb respecte, presència i sentit.

Recursos, tallers i acompanyament per a famílies i professionals que volen mirar la infància amb ulls nous.

VULPELLAC BAIX EMPORDÀ

Contacta'ns
T. 606 443 099
espaimanigua.com

QUÈ ÉS EL DOL PERINATAL

El dol perinatal és el procés d'adaptació emocional i psicològica que viuen les famílies davant la pèrdua d'un fill durant la gestació, el part o els primers dies de vida. Malgrat ser una experiència profundament dolorosa i freqüent, sovint es veu sotmesa a un silenci social que dificulta l'elaboració saludable de la pèrdua.

Reconèixer i validar aquest dolor és un pas fonamental per trencar el tabú i oferir un acompanyament respectuós a les mares i parelles afectades. El procés d'afrontament no segueix una línia recta ni uns terminis fixos, sinó que requereix temps, escolta activa i la construcció d'espais de memòria i comiat dignes.

Validar el vincle afectiu creat des de l'inici de l'embaràs ajuda a reduir el sentiment d'aïllament, la culpa o la incomprensió que acostumen a experimentar les famílies.

Acompanyar el dol perinatal des de la sensibilitat sanitària, social i comunitària és essencial per humanitzar l'atenció i afavorir una recuperació emocional integradora i respectuosa amb el record del nadó.



Salut Auditiva

Hi sents bé?

Amb el pas del temps, l'exposició continuada al soroll o alguns hàbits poden afectar la nostra capacitat auditiva.

Escoltar amb dificultat, demanar sovint que ens repeteixin les coses o notar xiulets a les oïdes són senyals que convé no ignorar.

Tenir cura de la nostra audició és també cuidar la manera com ens relacionem amb el món.



PETIT GEST, GRAN CANVI

Protegeix les teves oïdes del soroll excessiu i no esperis que la pèrdua auditiva et limiti. Revisar l'audició de tant en tant també és salut.



GRANDAUDITION
Centre Auditiu

“La vostra audició és la meua prioritat”

- Última tecnologia al **millor preu**
- Treballem amb **totes les marques**
- Finançament** fins a 36 mesos
- Més de 20 anys **d'experiència**
- Revisió Auditiva** gratuïta

Gemma Corderroure
Audiòloga
GrandAudition Girona

PROVA ELS TEUS AUDIÓFONS
30 dies
sense compromís

GRANDAUDITION GIRONA
C/ Francesc Ciurana, 4
Tel: 722 379 878/ 972 979 551
girona@grandaudition.com



Tractaments sense dolor?

Amb els professionals adequats,

és possible!



Dra. Alicia Maynau



Som especialistes en cirurgia i implantologia

- Canvi segur d'Amalgames
- Implants i Cirurgia Oral
- Sedació Conscient
- Odontopediatria
- Periodòncia
- Blanquejament
- Ortodòncia
- Medicina Estètica
- Higiene Dental



C/ Ample, 17 - Baixos.
17100 La Bisbal d'Empordà



972 663 032
618 083 570 (whatsapp)



www.clinicamaynau.com



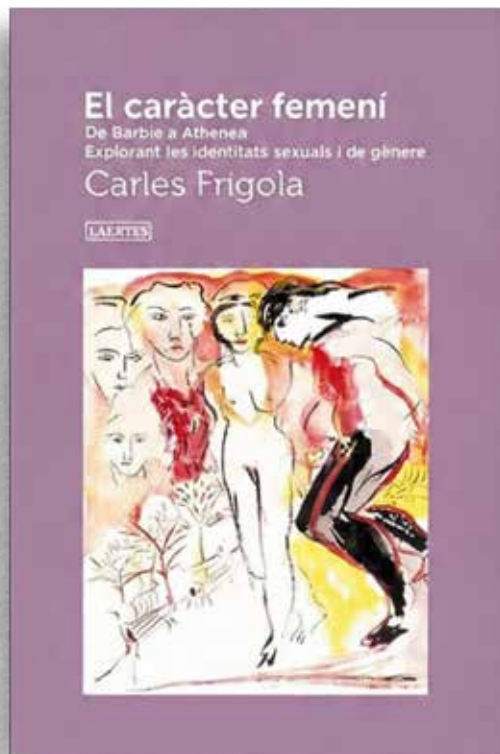
CUIDEM EL TEU SOMRIURE.
Cuidem la teva salut

DESCOBREIX EL SEU ÚLTIM LLIBRE

El Caràcter Femení

De Barbie a Athenea.

Explorant les identitats sexuals i de gènere



LAERTES - EDICIÓ EN CATALÀ

DR. CARLES FRIGOLA

Cos, caràcter i feminitat

Una exploració de la feminitat, el cos i les identitats sexuals i de gènere a partir del pensament de Wilhelm Reich.

L'assaig aborda la relació entre desenvolupament emocional i caràcter, el pas de nena a dona i la influència dels models socials del matriarcat i el patriarcat.

Descobreix els llibres del

Dr. Carles Frigola

Informació: cfrigolase@gmail.com

CONEIX L'AUTOR DELS LLIBRES

Dr. Carles Frigola

Metge Psiquiatre. Psicoanalista.

Metge Orgonomista.



Director de la Fundació Wilhelm Reich a Creixell (Borrassà).

Més llibres de l'autor



La plaga emocional
Poder i feixisme des de la perspectiva de Reich.



Cartas de Freud a Reich
Freud, Reich i el compromís social de la psicoanàlisi.



El cavaller Dalmau de Creixell
Història de Borrassà i del seu cavaller medieval.



Primeros auxilios emocionales
Crisis i bloquejos emocionals segons les teories de Reich.



Los ángeles caídos
Xamanisme, natura i saviesa tradicional.



Anatomía de las emociones
Emocions i vida social en la postmodernitat.



Reich. Cuerpo y psicoanálisis
Cos i caràcter des de la clínica reichiana.



La inmaculada decepción
Relats i reflexions sobre la bogeria i el patiment.



El carácter femenino. De niña a mujer
El pas de nena a dona des de la mirada de Reich.



Wilhelm Reich. El autor y su obra
Un recorregut per la vida i el pensament de Reich.



Més informació sobre els llibres i comandes

972 506 291

Teràpia Emocional des de la Integració Psicocorporal

La teràpia psicocorporal és un procés de presa de consciència, mitjançant el qual aprendràs a posar-te en contacte amb tu mateix, veure més clarament el veritable origen del teu malestar i ser conscient de quines són les teves necessitats i com les pots satisfer. L'objectiu del treball psicocorporal és la connexió amb el nostre cos, ens ajuda a calmar la ment, que ens turmenta tot el dia, a parar i començar a reconectar amb el nostre cos per trobar, amb l'ajuda de la terapeuta, què ens espanta o ens fa por, què ens paralitza, quina emoció tenim estancada o bloquejada, què ens està impedit ser nosaltres mateixos.



Carmen González -
Terapeuta d'integració psicocorporal

QUAN EL MALESTAR ES MANTÉ

Hi ha moments en què, tot i continuar funcionant en el dia a dia, sentim que alguna cosa dins nostre pesa.

A vegades es manifesta com una **tensió constant, dificultat per descansar, angioxa, cansament emocional** o una sensació de desconexió que costa explicar amb paraules.

Altres vegades apareix en les relacions, en la **dificultat per posar límits**, en la necessitat d'estar sempre pendent dels altres o en una sensació de buidor que es repeteix amb el temps.

Moltes persones conviuen durant anys amb aquest malestar sense acabar d'entendre què els passa. Des de fora pot semblar que tot està bé, però internament hi ha alguna cosa que continua en alerta o en esforç constant.

Quan el malestar es manté, pot afectar la manera com ens sentim i ens relacionem.

UNA MIRADA QUE INTEGRA COS I EMOCIONS

La teràpia emocional des de la integració psicocorporal entén la persona com una unitat on **cos, emocions i pensament** estan profundament connectats. Les experiències que vivim no queden només en la ment.

També s'inscriuen en el cos i influeixen en la manera com sentim, ens relacionem i afrontem la vida.

El malestar es pot manifestar de diverses maneres, com ara l'ansietat, el bloqueig emocional, les dificultats en les relacions personals o la sensació persistent que alguna cosa no acaba d'encaixar.

COM ÉS EL PROCÉS TERAPÈUTIC

En el procés terapèutic, **la relació terapèutica és un element central**. És dins d'un **espai segur i sostingut** on, a poc a poc, la persona pot començar a reconèixer patrons, emocions, formes de protecció i necessitats que sovint han quedat allunyades de la consciència.

En sessió, això es treballa a través de senyalaments que posen paraules al que passa en el cos en el **moment present** —una tensió, una respiració, un gest—, no com una tècnica corporal aïllada, sinó com una part més del mateix procés d'elaboració que la paraula.

No es tracta de donar receptes ràpides ni de forçar canvis, sinó d'acompanyar un procés de més consciència, comprensió i coherència interna.

LES FORMES DE PROTECCIÓ

Al llarg de la vida, especialment quan determinades experiències han estat difícils de sostenir, anem **desenvolupant formes de protecció** que ens ajuden a continuar endavant.

A vegades apareixen com una **necessitat de controlar-ho tot**, contenir el que sentim, desconectar-nos emocionalment o mantenir-nos en alerta constant.

Aquestes respostes no es manifesten només en la manera de pensar o d'actuar. També **s'expressen en el cos**: en una musculatura que es manté en tensió, en una respiració continguda o superficial, o en postures que, amb el temps, limiten la nostra espontaneïtat i benestar. **Aquestes formes de protecció no són un problema en si ma-**

teixes. En algun moment de la nostra vida **van ser necessàries per protegir-nos** i adaptar-nos a allò que estàvem vivint.

Però quan aquestes formes de funcionament es mantenen en el temps, poden acabar allunyant-nos de nosaltres mateixos, dificultant les relacions o generant malestar i cansament emocional.

El treball terapèutic ajuda a **prendre consciència d'aquests mecanismes**, entendre per què es van construir i, a poc a poc, recuperar una manera més lliure i coherent d'habitar-nos i relacionar-nos amb els altres.

Aquestes formes de protecció van tenir un sentit. Entendre-les pot ajudar-nos a recuperar una manera més lliure de relacionar-nos.

A QUI S'ADREÇA AQUEST TREBALL

M'he format a l'ETIP de Barcelona, escola especialitzada en Integració Psicocorporal.

Aquest treball està pensat per a persones que volen fer un procés personal profund, no per a qui busca solucions ràpides o tècniques puntuals.

Les sessions, amb cita prèvia, **tenen una durada d'una hora**. Recomano una **periodicitat setmanal**, ja que és el ritme que permet que el procés avanci amb continuïtat.

Acompanyo processos terapèutics presencials a **Sant Gregori**, a pocs minuts de Girona. Si et sents identificat/da amb algun d'aquests moments, pots escriure'm i en parlem.



MIMULUS

Centre de teràpia
psicocorporal

Sant Gregori



PREU SESSIÓ
1 HORA 60 €

Tel. 680 466 851

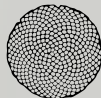
@carmen_terapeutapsicocorporal
www.terapiapsicocorporal.cat



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.



CARLINA PROJECTS



WWW.CARLINAPROJECTS.CAT



Montse Teixidor Lladó

Guia Evolutiva

Tallers:

- TOT Consciència
- Harmonització Energètica
- Les 7 Meravelles en tu
- L'Art d'estar Present (mensual)

Sessions Regeneradores:

- TOT Consciència
- Tècnica Estructural
- Harmonització energètica

616 431 328 | sadeviure.com | @monsadeviure

Pla de l'Estanty · Girona · Presencial · Online
En català, castellà i anglès



ÀMBAR
centre de teràpies naturals

Descobreix el Teu Benestar Natural a Girona amb les Nostres Teràpies

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

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

Plaça de la Ciutat de Figueres 1, Bx1 17003 Girona
972915290 / 616155677



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 Moret Pastells
Fisioterapeuta (Col. 8861)



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 -

IG: @eva_pnlcoach

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

604 448 393 / hola@deixatabracar.com
www.deixatabracar.com



Sol de Mitjanit Psicologia

Psicòlogues Generals Sanitàries

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

Mària 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 Giralte Psicologia

Transformar amb consciència

Tel. 639 849 363
Trav. Canadès, 2 - 5è-1ª
17002 Girona
www.angelicagiralte.com

CUANDO LA VIDA TE CONCEDE UNA SEGUNDA *oportunidad*

“Hay historias que no se leen. Se sienten. Esta es una de ellas.”

En ocasiones, la vida cambia por completo en cuestión de días. Lo que comienza con un síntoma aparentemente insignificante puede convertirse en una batalla en la que cada respiración cuenta y en la que la fortaleza, el amor y la esperanza adquieren un significado completamente nuevo.

Queremos compartir el testimonio de Iván, un joven de 23 años que tuvo que enfrentarse a uno de los mayores desafíos que una persona puede vivir. Un diagnóstico de leucemia, un tratamiento intenso, una grave infección que lo llevó a la Unidad de Cuidados Intensivos, un corazón que dejó de latir durante unos minutos y una lucha extraordinaria por volver a la vida.

Su historia también es un homenaje a quienes caminaron junto a él: su familia, que no dejó de sostenerlo ni un solo instante, y todos los profesionales sanitarios que, con su conocimiento, dedicación y humanidad, hicieron posible lo que parecía imposible.

Testimonios como el de Iván nos invitan a detenernos, respirar y recordar que la vida es, probablemente, el bien más valioso que tenemos. Os invitamos a leer sus palabras con el corazón abierto. Porque hay experiencias que no solo conmueven: también transforman

¡Gracias por salvar vidas!

MI HISTORIA: *“Volver a vivir”*

Me llamo **Iván Simonetti Soler** y hoy quiero compartir la historia que cambió mi vida para siempre.

Todo comenzó con un simple dolor de barriga. Pensé que no era nada importante. En casa tomé Iberogast para aliviar el dolor, pero no me hizo efecto. Poco después empezaron las náuseas y compré un medicamento para calmarlas. Parecía que mejoraba, pero al día siguiente apareció una inflamación en la **úvula** —la conocida “campanilla” de la garganta— y comencé a tener fiebre, una fiebre que llegó a alcanzar los **40 grados**.

Mi madre insistía una y otra vez en que fuéramos al hospital, pero yo no quería. Pensaba que se me pasaría. Aguanté **diez días** con fiebre hasta que, el **16 de abril**, conseguí visita con mi médico de cabecera. Nada más verme, me pidió una analítica urgente para el día siguiente. El **17 de abril** me hicieron la extracción de sangre y me desmayé.

Los profesionales del CAP me dijeron que fuera inmediatamente al hospital. Allí repitieron las analíticas y llegó la noticia que jamás imaginé escuchar: **Tenía leucemia**. En ese momento mi vida dio un giro de 180 grados. Me trasladaron al hospital Trueta, donde comenzaron el tratamiento de inmediato.

Recibí una primera quimioterapia durante **siete días, las veinticuatro horas del día**. Aún me esperaban más ingresos.

El **20 de mayo** regresé al hospital para recibir el segundo ciclo de quimioterapia, de seis días. Apenas tuve un episodio de vómitos y todo parecía ir dentro de lo previsto.

Pero el **6 de junio** todo cambió. Una infección muy agresiva hizo que mi estado empeorara de forma crítica y tuvieron que ingresarme en la **Unidad de Cuidados Intensivos (UCI)**.

Allí permanecí en **coma inducido** durante casi un mes. Me practicaron una **traqueostomía** para poder respirar. Mi corazón llegó a detenerse durante **tres minutos** y mis pulmones se llenaron de líquido, por lo que tuvieron que realizarme un drenaje para poder salvarme.

Durante esos días estuve luchando entre la vida y la muerte. Con solo 23 años, aún hoy me cuesta encontrar palabras para explicar lo que viví.

Es una experiencia extremadamente dura, no solo para quien la sufre, sino también para toda la familia, que vive cada minuto con miedo, **esperanza** e incertidumbre.

“Quiero terminar dando las gracias de corazón a todas las personas que me cuidaron durante este camino.”



A los celadores. A los auxiliares. A los enfermeros. A los médicos. A todas esas personas que trabajan muchas veces en silencio y que, con su profesionalidad, su humanidad y su entrega, consiguen cada día algo extraordinario: **Salvar vidas**.



Y, por supuesto, gracias a mi familia, que nunca dejó de luchar conmigo cuando yo no podía hacerlo. Hoy sigo recuperándome. Pero también sigo viviendo. Y eso, después de todo lo ocurrido, es el mayor regalo que jamás podría haber recibido.



Iván Simonetti Soler



Este testimonio está dedicado a todas las personas que luchan cada día por seguir viviendo y a quienes nunca dejan de luchar a su lado.



DOL GIRONA
Sandra Montero

Dol per Mort - Tractament d'Ansietat i Estrès - Tractament de Depressió
- Crisis Vital i Recerca de Sentit - Acompanyament en Processos de Separació - Acompanyament Emocional a les Persones Grans

C/ Nou, 39, 2-2 17600 Figueres T. 615 955 948 www.dolgirona.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

MARTA LAFORET

 **ErosConsciencia**

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

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

675727975
marta.laforet@gmail.com
@martalaforet



CENTRE TERAPÈUTIC DIA 1

Especialistes en Desintoxicació i Recuperació d'Addiccions



Equip mèdic i terapèutic compromès a acompanyar-te en el procés de superació d'addiccions amb un tractament integral i personalitzat.



**Sabem el difícil que és.
Som aquí per a ajudar-te.**

No importa quantes vegades ho hagis intentat: sempre hi ha esperança.

ÀREES DE TRACTAMENT ESPECIALITZAT

Begudes Alcohòliques

Cànnabis i Marihuana

Substàncies Estupefaents

Ludopatia

Noves Tecnologies

El Nostre Programa de Recuperació

Sessions Individuals

Atenció directa i personalitzada amb el nostre equip mèdic i psicològic.

Teràpia de Grup

Sessions grupals dirigides per terapeutes. Especialistes en drogodependència

Rutines i Hàbits Saludables

Acompanyament amb educadors i monitors esportius per crear un nou estil de vida.

Suport Familiar

Atenció i seguiment als familiars més pròxims per enfortir els vincles d'ajuda.

Seguiment Post-Alta

Pla personalitzat una vegada finalitzat el tractament per prevenir recaigudes.

Comunitat i Testimoni

Participació en grups per compartir experiències i ajudar a altres persones.

CONTACTA AMB NOSALTRES

644 98 92 85

www.centreterapeuticedia1.com

Centre Terapèutic Dia 1

Carrer Pare Coll 15.

Girona.



Respira. Mou-te. Connecta
Can Xiquet • Alt Empordà

ÈXIT ROTUND EN LA PRIMERA EDICIÓ

EL DIA EN QUÈ L'EMPORDÀ VA
TROBAR EL SEU PROPI RITME

Més de 250 persones van viure una
jornada de natura, consciència, moviment
i música als jardins de Can Xiquet.



14 HORES
10:00-00:00 H



Benestar



Coneixement



Música



Territori

+250 ASSISTENTS



FLOW EMPORDÀ

Can Xiquet • Cantallops • Alt Empordà

FLOW EMPORDÀ JA PENSA EN LA PRÒXIMA EDICIÓ

L'experiència viscuda el
passat 19 de setembre
reforça la voluntat dels seus
impulsors de donar
continuïtat al projecte.

Flow Empordà neix amb la
intenció de convertir-se en
una cita anual a l'Alt
Empordà, mantenint
l'essència de la jornada i
continuant incorporant
noves propostes,
professionals i experiències.



“

Convertir el concixement en
experiència i l'experiència en
una possibilitat real de canvi.

Rocket Vinyasa • Qi Gong • Mindfulness •
Ecstatic Dance • Petit Flow • Mercat Flow
• Música en directe



Organitzadors:
Associació Flow Empordà



Viu la pròxima edició Flow Empordà
www.flowemporda.com • [@flowemporda](https://www.instagram.com/flowemporda)

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

Amb Roger Masdeu



iogaterapeutic.cat

EL PODER DE LA RESPIRACIÓ: PRANAYAMA

La respiració és el pont fonamental que connecta el cos físic amb la ment en el ioga. El conjunt de tècniques de control respiratori s'anomena Pranayama i té un impacte profund sobre l'energia vital de la persona.

La majoria de les persones respiren de manera superficial i accelerada, fet que augmenta la sensació de cansat i l'estrès inconscient.

Mitjançant els exercicis de Pranayama, s'aprendrà a utilitzar tota la capacitat pulmonar, oxigenant adequadament les cèl·lules i netejant l'organisme de toxines acumulades.

Respirar de manera lenta, profunda i ritmada calma el ritme cardíac, clarifica la ment i equilibra l'estat d'ànim de manera gairebé immediata. Incorporar aquestes tècniques respiratòries a la rutina diària no només augmenta la vitalitat i la resistència física, sinó que també ofereix un recurs inestimable per recuperar el control emocional en moments de molta tensió.



Sentir

La pausa que et cura

El ritme frenètic del dia a dia ens allunya del que realment importa. La ciència ja ho confirma: les pauses conscients redueixen l'estrès, milloren la concentració i ens reconnecten amb el nostre benestar.

Respira, observa, abraça. Tres gestos senzills que podem transformar el teu estat d'ànim i la teva salut.

Petit hàbit, gran canvi

Prova de fer una pausa conscient cada dia a la mateixa hora. Només 5 minuts poden marcar la diferència. El teu cos i la teva ment t'ho agrairan.



**Qi Gong
per a dones**

**PRESENCIA
FLEXIBILITAT
I FORÇA**

DIJOUS 9.15H / 19H
ONLINE O EN DIFERIT

DIVENDRES 9H
PRESENCIAL A FIGUERES

PRIMERA CLASSE
GRATUÏTA

XÈNIA ROS
TAOSILVESTRE.COM
647115007



★★★★ SUPERIOR
**Comptat
Sant Jordi**
Aparthotel • Platja d'Aro



*El teu espai davant del mar
per a retiro i grups*

A pocs passos del mar, t'oferim tot el que necessites per a l'èxit del teu esdeveniment.

- IDEAL PER A GRUPS**
Apartaments amplis i còmodes, zones comunes i privacitat.
- ENTORN QUE CONNECTA**
Naturalesa, mar i tranquil·litat per a una experiència transformadora.
- ESPAIS POLIVALENTS**
Sales de reunions, activitats, tallers, formacions i molt més.
- SERVEIS A MIDA**
Gastronomia, activitats, suport logístic i opcions personalitzades.
- CONDICIONS ESPECIALS**
per a organitzadors, facilitadors i terapeutes. Contacta'ns i t'informarem sense compromís.

“Un entorn privilegiat per crear experiències que deuen amprar-se.”

630 709 274
aparthotel-santjordi.com

RESERVES: CREA TU RETIRO

Tu t'encarregues de l'experiència. Nosaltres de la resta!

道 ALQUÍMIA TAOISTA I QI GONG

— EL CAMÍ DE LA TRANSFORMACIÓ INTERIOR —

"El veritable camí
no és un lloc, sinó
un procés de transformació
que comença dins teu."

— Tao Te Ching

Què és l'Alquímia Taoista?

L'Alquímia Taoista, o Neidan (alquímia interna), és una via de cultiu interior que té com a objectiu transformar i refinar l'energia de la persona per afavorir l'harmonia entre cos, energia, ment i esperit.

El Qi Gong comparteix aquests principis a través de la postura, la respiració, el moviment, la relaxació i la consciència, ajudant-nos a percebre i regular el Qi (energia vital), i a viure amb més equilibri i presència.

Els Tres Tresors

精

Jing – Essència

Representa l'energia vital més profunda i la base de la nostra vitalitat.

氣

Qi – Energia

És la força vital que circula pel cos i connecta les diferents funcions físiques, emocionals i energètiques.

神

Shen – Esperit

Està relacionat amb la consciència, la ment, la presència i la dimensió espiritual de l'ésser humà.

☯

El procés interior

La pràctica no busca simplement acumular energia, sinó aprendre a transformar-la. Mitjançant la calma, la respiració conscient i l'atenció, l'energia dispersa es va reunint i refinant.

"Quan el cos es calma, la respiració s'assenta;
quan la respiració s'assenta, la ment es tranquil·litza;
quan la ment es tranquil·litza, podem percebre
el nostre centre."



Els Dantians

Els Dantians són centres fonamentals dins de la pràctica taoista:



Dantian inferior

Jing, l'arrelament i la vitalitat.



Dantian mitjà

Qi, la respiració i el món emocional.



Dantian superior

Shen, la consciència i la percepció.

En la pràctica del Qi Gong, aquests centres ens ajuden a centrar, acumular, transformar i distribuir l'energia.



Del moviment a la presència

L'Alquímia Taoista ens convida a passar de fer a sentir, de la tensió a la relaxació i de la dispersió a la centralitat.

La pràctica del Qi Gong esdevé així una via de cultiu interior, on el moviment extern acompanya un procés de transformació interna.

La finalitat última no és aconseguir un estat extraordinari, sinó viure amb més equilibri, consciència i harmonia, en connexió amb el nostre propi ritme i amb el Tao.



Busques un camí de
consciència i llibertat personal?

Equilibrar Cos, Cor i Ment
és la nostra proposta

FORMACIÓ CONTÍNUA

Tai Txi Txuan - Txi Kung
Meditació Taoista - Yi Quan

CLASSES REGULARS i TALLERS

Dansa i Moviment Natural/Dansa Lliure Malkovsky - nens i adults
Stretching - Meditació - Alquímia Taoista - Dansa Impro
Dansa Moviment Ancestral - Dansa Moviment Infantil
Hula (Dansa Hawaiana) - Kundalini Ioga

TERÀPIES

Mètode Indagació Terapèutica
Kinesiologia - Massatge
Arterteràpia - Dansateràpia

CURS 2026-27

CLASSES PRESENCIALS i ON-LINE

C/Oviedo, 5 (GIRONA)

www.yuanshen.cat

info@yuanshen.cat

☎ 654 605 710

f centreyuanshen



«Ets a la presó. Si vols
sortir-ne, el primer que
has de fer és adonar-te
que ets a la presó. Si
penses que ets lliure, no
pots escapar.»

— G.I. Gurdjieff





Kelsang Palmo: Meditació Kadampa i pau interior a Girona

La Nova Tradició Kadampa va ser fundada pel venerable Gueshe Kelsang Gyatso Rimpoché. Va adaptar els ensenyaments de Buda a les necessitats del món occidental i va escriure 23 llibres que presenten el camí budista cap a la il·luminació. La seva visió és que, generant pau interior, cadascú de nosaltres pot contribuir a la pau al món. Els valors que sostenen aquesta tradició són la saviesa, el bon cor i la pau interior i exterior. Als centres oferim principalment classes i cursos de meditació. Algunes activitats són de pagament i altres de gratuïtes, perquè totes les persones tinguin l'oportunitat de conèixer aquests ensenyaments i practicar.

EL **BUDISME KADAMPA** ÉS UNA TRADICIÓ DEL BUDISME MAHAYANA FUNDADA PER **ATISHA**, UN MESTRE BUDISTA INDI QUE VA REINTRODUIR EL BUDISME AL TIBET AL SEGLE XI.

LA MEDITACIÓ I EL SENTIT DE LA VIDA

El que va descobrir Buda, que és la font de totes les pràctiques i meditacions que realitzem, és allò que considerem el mètode més eficaç per respondre al desig profund de totes les persones: ser feliços i deixar de patir.

Anhelem una experiència contínua de felicitat, una felicitat duradora. Quan Buda va ensenyar la meditació, ho va fer per alliberar les persones del patiment i ajudar-les a trobar allò que busquen. Aquest és, des de la nostra tradició, el propòsit de meditar.

Això implica investigar la nostra pròpia naturalesa. Podríem dir que és una investigació de la realitat. Per això, per al budisme, la meditació és un mètode fonamental per conèixer-la.

Pot sorprendre quan ho escoltem per primera vegada, perquè solem pensar que per investigar la realitat necessitem microscopis electrònics, satèl·lits i instruments extraordinàriament sofisticats.

Amb el temps, la meditació ens pot portar a una experiència transcendent: superar la percepció anterior dels que ens pensàvem ser. Pensàvem

que érem una persona amb una mica d'amor, bondat i compassió, però també amb ira, gelosia i altres emocions. Ara comencem a descobrir que des d'aquests ensenyaments aquests estats dolorosos són superficials i no constitueixen la nostra naturalesa més profunda.

Aquesta filosofia budista està pensada per integrar-se a la vida quotidiana.

Aprenem actituds i maneres de pensar que ens permeten millorar les relacions, obrir-nos als altres, ser més compassius i afrontar les dificultats amb resiliència.

COM COMENÇAR A MEDITAR

Meditar és familiaritzar la ment amb pensaments que ens donen pau i deixar anar els que ens la prenen.

Podem començar amb una estona breu, observant què passa dins nostre i tornant, amb paciència, a un pensament tranquil i constructiu.

CONTACTE

Per conèixer les classes i activitats del Centre de Meditació Kadampa de Girona, visiteu meditaragirona.org. També pots seguir el centre a Instagram: [@meditaragirona](https://www.instagram.com/meditaragirona)



Kelsang Palmo:
«La veritable font de felicitat és la pau interior»

Kelsang Palmo és la mestra principal del Centre de Meditació Kadampa de Girona. És monja des del 2023 i ha residit durant quatre anys al KMC Mahakaruna de Barcelona.

Des del 2017 estudia i practica els ensenyaments budistes del venerable Gueshe Kelsang Gyatso. Ha col·laborat amb els centres de Barcelona i Girona i transmet els ensenyaments de Buda de manera pràctica, clara i accessible.

El seu desig és ajudar les persones a connectar amb aquests ensenyaments i aplicar-los a les dificultats quotidianes. Conèixer la meditació kadampa a Girona ens apropa a la trajectòria de Kelsang Palmo i la manera d'entendre la pau interior.

Programa
YOGA
ONLINE
CHAITANYA YOGA

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

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



@taniboschil | ilabathitinfo@gmail.com



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



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

L'ART DE LA MEDITACIÓ I LA PRESENCIA (MINDFULNESS)

La meditació és el cor profund del ioga i l'eina definitiva per cultivar la presència en el moment present.

Durant la pràctica de postures, el cos es prepara físicament per poder romandre assegut en silenci i comoditat durant la meditació.

Meditar consisteix a entrenar la ment per enfocar-se en un sol punt, com la respiració o un mantra, observant com els pensaments venen i van sense enganxar-s'hi.

Aquest entrenament desenvolupa l'estat de Mindfulness o atenció plena, que posteriorment es trasllada a totes les activitats de la vida diària. Viure en el present redueix el patiment causat pel pensament sobre el passat o l'ansietat pel futur.

La meditació habitual aporta un sentiment profund de pau, claredat mental i goig interior que no depèn de les circumstàncies externes.



VIAJE A INDIA NORTE

"CULTURA Y ESPÍRITU"

28 NOVIEMBRE 2026 9 DICIEMBRE



DELHI · VRINDAVAN · AGRA · RISHIKESH

Vive una experiencia cultural, espiritual y profunda en la madre India de la mano de Daniel de la Cruz

travesiasyretiros

spiritualdancefestival.com



MAMAKILLA

El teu Espai de Salut i Benestar

16ª JORNADA PORTES OBERTES

11 D'OCTUBRE

Tens curiositat per saber què passa a l'espai de l'Associació Mamakilla?

Per a la Comunitat:



T'obrim les portes perquè puguis venir a conèixer de prop el nostre espai i les persones, els socis/es que ja en formen part.

Podràs parlar amb nosaltres, fer preguntes, participar en les activitats, escoltar xerrades molt interessants i descobrir tot el que s'hi està creant.

Per a Professionals i Terapeutes:

També serà una gran oportunitat per a terapeutes, professionals de la salut, facilitadors de tallers i totes aquelles persones que vulguin organitzar cursos, formacions o experiències. L'espai ofereix possibilitats per compartir propostes i coneixements.



Si tens un projecte de salut i benestar, una idea o ganes de compartir el que saps fer, aquest dia també podràs conèixer com utilitzar l'espai i formar part de la comunitat.

- * Un dia per conèixer-nos.
- * Un dia per descobrir el projecte.
- * Un dia per imaginar noves possibilitats.
- * Un dia per fer comunitat.



Vine l'11 d'octubre i descobreix l'Associació Mamakilla. ♥

Can Gironès, 2 | 17845 Santa Llogaia de Terri
Tel. 616 336 769 | www.mamakilla.cat



CARME BADOSA

ACUPUNTURA I TERÀPIES ORIENTALS
EQUILIBRI · SALUT · BENESTAR

ACUPUNTURA COREANA
Equilibra la teva salut de manera natural i personalitzada.

NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ
Orientació individualitzada segons la teva constitució i necessitats.

QI GONG
Moviment, respiració i consciència corporal per a més vitalitat i benestar. Per a totes les edats.

CUIDA LA TEVA NATURALSA
Viu millor

Banyoles · Girona | 669 744 759 | info@carmebadosa.com | www.carmebadosa.com

Carles Galceran Freixa

Massatge Esportiu i Terapèutic
www.carlesgalceran.com

CONTRACTURES MUSCULARS I PROBLEMES D'ESQUENA

Teràpia per treballar les emocions i per desbloquejar sacres (Bols tibetans de quars i tambors en sala insonoritzada).

Ents creatius, amb animes, biopugats mentalment i amb ganes de desconnectar del món!

VINE A PROVAR LA MEVA TERÀPIA AMB SONS I VIBRACIONS. SORTIRAS MOLT RELAXAT I FLOTANT!

Ronda Ferrán Puig, n.º 4 Jee BA
17004 Girona

Tel. 972 21 99 48 - Whatsapp Business

ESPAI ARUNAI

Medicina Tradicional Xinesa

CARME MALIRACH

- Acupuntura · Auriculoteràpia
- Ventoses · Moxibustió · Gua Sha
- Chinei Tsang · Tui Na
- Reflexologia podal · Ioga Kundalini
- Complements alimentaris

Figueres · Vilajuïga

666 033 070

www.espaiarunai.com

www.fioremasajeayurveda.com
[@fiore.masajeayurvedico](https://www.instagram.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

I si els millors anys de la teva vida estiguessin a punt de començar?

Volem crear una llar compartida per a persones que han decidit viure a poc a poc, envoltades de natura, amistat i benestar.

Hi ha moments a la vida en què un deixa de preguntar-se què té i comença a preguntar-se *com vol viure*.

La Vie en Rose neix per a persones entre 45 i 75 anys que desitgen alguna cosa diferent i meravellosa: una vida tranquil·la, autèntica, inspiradora i compartida amb persones afins.

Aquí no busquem inquilins

Busquem persones que vulguin formar part d'una família escollida, gaudir del silenci, conversar sense presses, caminar pel bosc, compartir un àpat, llegir a sota un arbre o simplement tornar a sentir-se a casa.



Un lloc on la natura marca el ritme i on l'alegria dels altres també es converteix en la teva.



UN PETIT PARADÍS NATURAL



Masia de 400 m² i masoveria independent.



Més de 5.000 m² de jardins.



25 hectàrees de boscos i camps.



Piscina, racons de descans, arbres centenaris i barbacoa coberta.



Finca ecològica amb hort i edificis annexes polivalents.



Aigua de pou filtrada.



Vistes al Mediterrani, Guàrdies i al Montseny.



A només 1 hora de Barcelona, 45 min de Girona i 45 min de la Costa Brava.



NO ÉS UNA RESIDÈNCIA. NO ÉS UN HOTEL

ÉS UNA NOVA MANERA DE VIURE

*La sensació d'haver trobat, per fi, el lloc on vols estar.
I les persones amb qui vols compartir-ho.*



La família no sempre és la que neix amb tu.
A vegades és la que tries.

MOLT MÉS QUE UN LLOC ON VIURE

Cada resident disposa d'habilitació individual i accés a tots els espais comuns.

Es fomenta una convivència basada en:



Respecte



Autenticitat



Col·laboració



Compartir



Intimitat i llibertat



Amor per la natura i els seus ritmes



Capacitat de gaudir de les petites coses



UNA COMUNITAT VIVA



Per a qui ho desitgi, existeix la possibilitat de reduir l'aportació mensual si té experiència i pot col·laborar unes hores a la setmana en activitats com:

- Hort ecològic
- Cuina
- Manteniment
- Cura de jardins
- Petites reparacions
- Benestar i teràpies naturals
- Coordinació d'activats



Perquè tots podem aportar alguna cosa...

APORTACIÓ MENSUAL

Entre 1.100 € i 1.350 € al mes

Estada mínima 3 mesos

Inclou:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ✓ Habitació individual | ✓ Aigua |
| ✓ Accés a tots els espais | ✓ Electricitat |
| ✓ Manteniment de jardins | ✓ Calefacció |
| ✓ Piscina | ✓ WiFi |
| ✓ Hort ecològic | ✓ Traster |



Informa't, visita'ns i descobreix si aquest lloc també t'està esperant.



629 519 300



lavieenroseiverd@gmail.com



www.canponsxic.cat





vell can gironès

ALLOTJAMENT



VOLS ORGANITZAR UNA ESTADA ÚNICA?

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

BUSQUES LA CASA IDEAL PER A FER ELS TEUS RETIRS?

Vine a conèixer les nostres instal·lacions i descobreix un entorn únic per a la teva experiència. A més, t'ajudem a difondre el teu retir a les nostres xarxes.



EXPERTS EN RETIRS DE SALUT I BENESTAR PERSONALITZATS

Explica'ns què necessites i et proporcionarem els recursos i professionals per fer el teu Retir.

Ets terapeuta, facilitador o professional del benestar?

Mamakilla, un espai amb ànima, on la natura i el benestar es troben.



Uneix-te a Mamakilla i forma part d'una comunitat que creu en la col·laboració i el creixement compartit.

Al cor de Santa Llogaia del Terri, entre Banyoles i Girona, es troba Mamakilla. Una associació sense ànim de lucre fundada el 2013, amb la missió de promoure el creixement personal i el benestar integral. Mamakilla ofereix un entorn únic on acull iniciatives i activitats que promouen la connexió entre cos, ment i esperit.

Què oferim?

- Espais interiors i exteriors ideals per a activitats grupals i individuals.
- Suport en la difusió de les teves activitats a través dels nostres canals.
- Un entorn natural que potencia l'experiència.



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



MAMAKILLA
El teu Espai de Salut i Benestar

Tel. 616 336 769 Can Gironès, 2
17845 Santa Llogaia del Terri (Girona)
www.mamakilla.cat

Espai per a retirs, formacions i trobades d'equip

Una masia històrica a una hora de Barcelona,
pensada per acollir experiències amb ànima
i tranquil·litat operativa.



Fins a 29 places



Sala de 70 m²



Habitacions amb
bany privat



Piscina i espais
exters



Per a facilitadors

- Ús exclusiu del centre
- Sala de 70 m² amb llum natural
- Alimentació conscient i adaptada
- Habitacions amb bany privat
- Espais exteriors per a activitats
- Difusió del teu esdeveniment

Per a empreses

- Reunions, ioga o dinàmiques
- Gastronomia saludable i local
- Programes a mida
- Allotjament amb encant
- Privacitat, natura i calma



Perquè tornar a tu, també pot ser simple.

Contacta'ns

Finca Jaumeandreu s/n · Canet de Fals (Fonollosa, Barcelona)

626 38 16 01 · info@canmussol.com

www.canmussol.com

I ♥ Yoga

Espai Ganesha
Ayurved



"Les malalties són el resultat d'una reacció de l'organisme a la intoxicació"

Dr. Hans Heinrich Reckeweg (1905 - 1985)
Metge alemany i fundador de la homeotòxicologia

La microcirculació és fonamental per a mantenir la salut de l'organisme; representa el 74% de la part funcional del sistema vascular.

Dues sessions de 8 minuts al dia, n'hi ha prou per tal que BEMER t'ajudi a mantenir la salut i, l'equilibri del cos i la ment ... amb la comoditat de fer-ho a casa.

BEMER
Terapia física-vascular

www.narasalus.cat
info@narasalus.cat
Tel: 622.042.485

LUA
COS. MENT. ESPERIT

Un espai de pausa
per cuidar-te

- Reiki
- Massatge relaxant i terapèutic
- Reflexologia podal
- Flors de Bach
- Acompanyament emocional

Olot 689 381 704 @lua_armonizaterapis

Satlife

EL TEU ESPAI DE BENESTAR A CELSRÀ

Lloguer de sales per a teràpies, formacions, tallers, retirs i trobades.

Un espai tranquil, envoltat de natura, amb fàcil aparcament i perfecte per a professionals del benestar que busquen calma i qualitat.

C/ Jacint Verdaguer, 12 - Celsrà
T. 622 746 513
www.satlifespais.com



**Escuela de
Cristaloterapia**

Aprende a trabajar con la energía de los cristales como herramienta de bienestar y desarrollo personal.

Formaciones online · Cursos acreditados internacionalmente

@carolina.buffoni info@carolinabuffoni.com www.carolinabuffoni.com



ESPAI DE SANACIÓ,
CREIXEMENT I TRANSFORMACIÓ

**CAMINANT
FEM VIDA**

ACOMPANYAMENT
HOLÍSTIC EN
SESSIONS
INDIVIDUALS,
TALLERS EN GRUP,
AMB CONSCIÈNCIA
I MIRADA
SISTÈMICA EN
INFANTS,
ADOLESCENTS,
JOVES, ADULTS I
FAMÍLIES.

UN CAMÍ DE RESPECTE I DIGNITAT CAP A LA
TEVA SALUT I PAU INTERIOR

Què farem junts?

- Abraçar la teva història – reconèixer i agrair cada vivència i cada ferida
- Connectar amb la teva essència – despertar l'empatia i la joia de viure.
- Transformació conscient – caminar cap a una dolça evolució per viure una vida plena

QUAN : hores convingudes
629570126 (Raquel)
rakiestel@gmail.com
#rakiestel

TERÀPIA, PEDAGOGIA I MOVIMENT CONSCIENT





Blanca Gutiérrez
Medicina Energética Chamánica

Liberación y actualización de la energía bloqueada que generan:

- Traumas.
- Heridas emocionales.
- Afinidades y patrones repetitivos.
- Creencias limitantes.

Somos más que las experiencias por las que hemos pasado.

Presencial/Online
@lafrecuenciadelavida
lafrecuenciadelavida@gmail.com
640 801 397



Maria del Mar Cervilla Burgos
Redes sociales: @vibraprestance

Vibraprestance
Tu Espacio Alternativo Cuántico

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

671 321 411 (WhatsApp) www.vibraprestance.com





**Contacta'm
per trucada, Whatsapp o
@sanacio_vibracional
IG**

Laia Galceran Ros SANACIÓ VIBRACIONAL

T'acompanyo a tornar a tu

T'acompanyo amb Banys de So i sessions Terapèutiques Individuals a retrobar-te amb tu, a tornar a la teva essència.

L'LNT, la Sanació Quàntica, i les altres eines que utilitzo, permeten alliberar i desbloquejar memòries emocionals, mentals i físiques del cos. Així com energètiques, kàrmiques i de llinatge.

- LNT (La Nova Teràpia)
- SANACIÓ QUÀNTICA
- NETEJA ENERGÈTICA
- METGES DEL CEL
- RECOLZAMENT AMB ASTROLOGIA

| www.laiagalceran.com • +34 644 707 659 |

| Sessions a Distància • Olot • Girona • Banyoles |

ALIMENTACIÓ NATURAL I ECOLÒGICA

DIETÈTICA I HERBOLARIS

DIETÈTICA ACÀCIA

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

DIETÈTICA DE CALDES DE MALAVELLA

Salut, alimentació i estètica biològica. Dietes i auriculoteràpia. Massatges - Flors de Bach i estètica natural. Pl. Sant Esteve, n.º 3. bx esq. 17455 CALDES DE MALAVELLA T. 972 472 427
www.ladieteticadecaldes.com
dieteticadecaldes@gmail.com

DIETÈTICA FONOLL

Centre de teràpies naturals, Herbolari - Dietètica Pl. Catalunya, 5 bx 17190 SALT T. 972 030 015
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 i tes a granel, cosmètica, pintures naturals. C/Montseny 17 17150 SANT GREGORI (Girona) T. 972 213 639 eufriasiasg@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@bonsherbes.com www.bonsherbes.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 medal·litzats propers. Veïnat de Vilatorrada, 17751 SANT CLIMENT SESCEBES T. 671 19 19 56 www.cantortres.blogspot.com @cellercantortres cantortres.scs@gmail.com

VINS DE TALLER

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

PORDÀ Celler: C/ Sant Jordi, 4B VILAMALLA T. 972 525 578 / 629 773 917 / 934 816 434 info@vins-dettaller.com www.vinsdettaller.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 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 idona. Tints i tractaments naturals i ecològics, activats amb aigua biopolar. 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.parta-casa.com ulrike@parta-casa.com

CENTRES DE TERÀPIES NATURALS

ESPAIS DE SALUT INTEGRAL

EQUILIBRIUM

Espai de salut, lloquem 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 espaignesha@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 conseller. 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/ Ovidio, 5 GIRONA T. 656 645 171 / 654 605 710 info@yuanshen.es www.yuanshen.es

ESPIRITUALITAT

SAKKARA

Botiga esotèrica. Especialistes en productes esotèrics de qualitat. Minerals, tarots, encens, espelmes, amulets. T. 636 509 721 C/ del Carme, 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

SAÜC. 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 sueños i teràpia de ensueño dirigit. .T. 645 418 324 www.ayurvedacosmos.com

REBIRTHING

IRENE JOVÉ

Directora i 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. Renaidexora Leonard Orr - Escola Jové). Ito Thermie amb Giodo Shiatsu (Hideo Asai). Flors de Bach. T. 623 107 649

BIOENERGÈTICA

BIODESCOBRINTNOS

Bioenergètica Tribal, Meditació, Respiració i Massatge Cor a Cor. Sessions GRUPALS i INDIVIDUALS al Gironès - RETIRS. Recorregut setmanal 1r dijous de mes gratuït. 10% descompte codi CorACor 1r massatge - 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: Quiromassatge, Reiki, Massatge sonor. També ofereixo Sanergia i Tècnica Metamòrfica. Visites concertades, GIRONA. T. 657 10 29 45

PAU VIDAL GARCIA

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

SALUT GLOBAL

Drenatge Limfàtic-Reflexoteràpia- Quiromassatge-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 mundonaturasp@gmail.com

HOMEOPATIA

DRA. Mª ANGELS CARRERA

METGESSA Medicina Homeopàtica Unica. 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, Quiromassatge terapèutic, Nutrició Natural. Xerrades, cursos, teràpies, etc. C/Sant Joan Baptista, 4 bx FIGUERES T. 646 274 308

OSTEOPATIA

FISIOESPAI BESCANÓ

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

ORIGEN FISIOTERÀPIA

Centre de fisioteràpia i osteopatia. Gimnàstica Abdominal hipopressiva. Oriol Vivas, Fisioterapeuta col. 8831 VIOBI 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 SANCALM 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 Baisos. 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

angelgordonlions@hotmail.com

PSICOANÀLISIS

DR. FRIGOLA

Psiquiatre, psicoanalista. Especialista en organomèdia. Clínica de Medicina Organomèdia 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.psyco@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. Nº col. 21411. Consulta a GIRONA T. 666 434 626 lagenr@gmail.com/ www.espaipsicologic.

MIREIA FORNS NADAL

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

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. 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.angelicagiralto.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, 1er1ra, GIRONA. Tel. 693 477 571

SANDRA DE PALOL

Psicòloga col·legiada n.º 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

SEXUALITAT I TERÀPIA DE PARELA

MARINA CASTRO I LEONARTE

Psicòloga especialitzada en Sexologia 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. Sexologia i teràpia de parella. Reeducació 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. Ràmba de la Llibertat, 6, 4, 17004 GIRONA T. 655 341 258 www.espaideioga.cat

ESPAI GANESHA

Teràpies Naturals. Ioga,

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, intensius dissabtes. Acupuntura. C/Club Nàutic, torre 1 EMPURIABRAVA www.yogadelmar.ucoz.com T. 679 976 851- Andrey Datsuk

HAPPYYOGA 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 intensius, 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. Abonaments mensuals, trimestrals i semestral. Av. de la Platja, 86 17249 Castell d'Aro. 722 844 332

FORMACIÓ I EDUCACIÓ

FORMACIÓ EN TERÀPIES

SAAMA INTERNACIONAL (VETURIÁN 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 Ryoho y Usui Reiki Ryoho. 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

Entre professionals: cuidar també vol dir deixar-se cuidar

Tu cuides els altres. Nosaltres cuidem l'espai on et dones a conèixer.

Si et dediques a la salut, ho saps millor que ningú: cuidar els altres és una vocació, però també una responsabilitat enorme. Hi poses criteri, temps, sensibilitat... i una manera de fer que no negocies.

Per això no et dones a conèixer a qualsevol lloc. Ni tot val, ni qualsevol espai representa el que fas.

UN ESPAI FET AMB LA MATEIXA CURA QUE TU POSES EN LA TEVA FEINA

Fa més de 16 anys que editem una revista especialitzada en salut natural, sostenibilitat i benestar. Durant tot aquest temps hem après una cosa clau: la confiança no es demana, es construeix. A poc a poc. Amb coherència. El nostre directori neix exactament d'aquí.

No és un aparador obert a tothom. És una selecció cuidada de professionals que entenen la salut des del respecte, la qualitat i la responsabilitat.

NO ET VOLEM "VENDRE" RES

No et busquem com a client. Et busquem com a professional. Com algú que té criteri, que estima la seva feina i que vol formar part d'un entorn on això es valori de veritat. Un espai on

no cal explicar massa, perquè compartim mirada.

UNA COMUNITAT QUE SUMA

Formar part del directori és estar envoltat de professionals que també cuiden com tu. Que són exigents amb el que fan i amb on són. Persones que entenen que la reputació no es construeix amb pressa, sinó amb presència i coherència. I això, es percep.

UN ESPAI QUE ET CUIDA

Hi ha molts llocs on anunciar-se. Però pocs on sentir que realment hi pertanyes. Aquest és un d'ells. Un espai honest, humà i ben fet. On el teu projecte no només es veu, sinó que es comprèn i es respecta. Si sents que això ressona amb la teva manera de treballar, aquí tens casa teva.



EL FRENO INVISIBLE

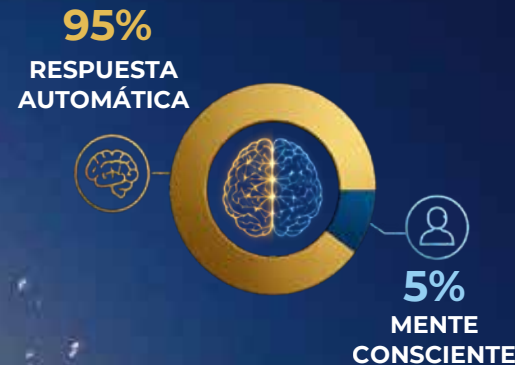
¿POR QUÉ SIGUES VIVIENDO
UNA VIDA QUE YA NO QUIERES?

La mayoría de las personas intentan cambiar su vida... pero no se dan cuenta de que quién está tomando las decisiones **no es realmente** su parte consciente.

VETURIÁN ARANA
VIVIR EN COHERENCIA

1. LA REALIDAD

¿Y SI LLEVAS
LUCHANDO CONTRA EL
ENEMIGO EQUIVOCADO?



Tu fuerza de voluntad es importante. Pero sólo controla una **pequeña parte** de tus decisiones.

2. EL PROBLEMA



MEMORIA SOMÁTICA

Tu cuerpo recuerda. Aunque tu mente ya quiera avanzar.



SOFTWARE OBSOLETO

Las estrategias que te protegieron cuando eras pequeño pueden estar saboteando hoy tu trabajo, tu salud o tu pareja.

NO ESTÁS ROTO

**ESTÁS EJECUTANDO
UN PROGRAMA ANTIGUO**

3. LA SOLUCIÓN



VIVIR EN COHERENCIA

Para desinstalar los programas antiguos

Vivir en Coherencia es conseguir que lo que piensas, lo que sientes y lo que haces **dejen de luchar entre sí.**

4. EMPIEZA GRATIS

Con la App Vivir en Coherencia



ESCANEA Y
REGÍSTRATE GRATIS

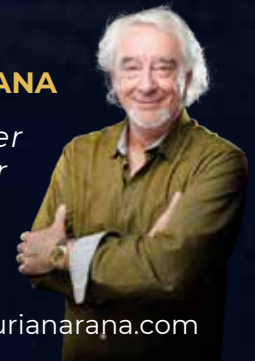


¿Y si dentro de 5 años tu vida siguiera exactamente igual... simplemente porque nunca descubriste cuál era tu verdadero freno invisible?

¡HOY PUEDES EMPEZAR A DESCUBRIRLO!

VETURIÁN ARANA

"Tú puedes ser hoy tu mejor versión"



www.veturianarana.com



Formació SAAMA 1.0

Girona
7 i 8 de novembre, 2026

La teva vida no canvia quan entens el problema.

**Canvia quan elimines d'arrel
el que ho provoca.**

CONTACTE:



formacionsaama@gmail.com



+34 600 26 33 49

www.terapiasaama.com