

JORNADA PORTES OBERTES CENTRE COS – 31 MAIG 2014

9:30

- **Sessió de MEDITACIÓ SHAMBHALA**, guiada pel Grup Shambhala de Barcelona (de 9:30 a 10:30)

10:00

- **Taller: “Taller básico masaje para 2”**. Per Anna Coelho (de 10:00 a 12:00)
Con técnica sencilla y corazón aprenderás a dar un masaje básico y a recibirlo. Puedes venir solo o bien de dos en dos, como parejas, amigos, familia... ** Cal Inscripció **
- **Sessions Individuals Demostratives DFA**. Per Saladina Cárdenas (de 10:00 a 12:00)
** És possible reservar plaça **

11:00

- **Taller SHIATSU “Introducción al Shiatsu”**. Per Livia de Perini (de 11:00 a 14:00)
● *el shiatsu: que es y en que se diferencia de otra terapia manual* ● *los principios del shiatsu* ● *práctica: poniendo en práctica los principios del shiatsu* ** Cal inscripció **
- **Xerrada : “Pilares estructurales para una crianza sana”**. Per Celeste Vaiana (de 11:00 a 12:00)
- **Sessions Individuals Demostratives TAROT EVOLUTIU**. Per Montserrat Tubau. (de 11:00 a 14:00)
1 Pregunta per persona (10-15minuts). ** Entrega de números per ordre d'arribada a partir de les 10:30 **

12:00

- **Xerrada: “Acupuntura en la millora de la fertilitat de dona i home”**. Per Durga de Terrel Aparici (de 12:00 a 13:00)
- **Consultes individuals ROLFING**. Per Julia Zatta (de 12:00 a 14:00) ** És possible reservar plaça **

13:00

- **Xerrada: “Millorar l'Alimentació amb 4 conceptes claus”**. Per Rocío Acosta (de 13:00 a 14:00)
Entre tanta informació, sovint contradictòria, algunes directrius clares, generals i consensuades.

14:00 – DINAR: Ovo-lacto-vegetarià, amb productes ecològics i de proximitat. (de 14:00 a 16:00)

*Adaptable a possibles intoleràncies alimentàries. ** Cal Reservar amb anterioritat **

16:30

- **Sessió: “Haka: trobada de danses mahorís”**. Per Fundació Aroa. (de 16:30 a 17:30)
Pràctica mil·lenària, fusió de moviment i so que ens ajuda a connectar amb el nostre potencial intern, alliberant la por i el dubte, i augmentant la confiança per tal d'assolir els nostres objectius
- **Xerrada ROLFING**. Per Julia Zatta. (de 16:30 a 17:00)
- **Sessions Individuals Demostratives MASSATGE TAILANDÈS**. Per Matthew Clarke. (de 16:30 a 18:30)
** És possible reservar plaça **
- **Sessió Grupal TAROT EVOLUTIU**. Per Montserrat Tubau (de 16:30 a 19:00)
Sorteig de preguntes (1 per persona) entre tots els assistents que tinguin número i que no hagin tingut sessió particular al matí. Les consultes són públiques i son útils a qui fa la pregunta, i també ressonen en tot el grup ** Entrega de números a partir de les 10:30 **

17:30

- **Cercle Mixte**. Per Fundació Aroa. (de 17:30 a 18:30)
Compartir des de el cor experiències i inquietuds fent un treball de creixement personal conjunt, en equilibri entre els nostres aspectes femenins i masculins, en cercle.
- **Sessions Individuals Demostratives ROLFING** (de 17:30 a 19:00)
- **Conversa Oberta: “Coneixent el Counselling: acompanyament en moments de canvi i transició”** (de 17:30 a 18:30)
Per Margarita Maragall. Espai obert de conversa on podreu consultar o aclarar els vostres dubtes, en grup o individualment.

18:30

- **Sessió de Ioga/Meditació**. Per Georgina Sala (de 18:30 a 20:30)
** Cal Inscripció **

19:00

- **Xerrada/Demostració MASSATGE TAILANDÈS**. Per Matthew Clarke (de 19:00 a 20:00)

Totes les activitats són gratuïtes excepte el dinar (12€). Les inscripcions podeu gestionar-les a través del mail: info@centrecos.cat

CENTRE COS PER LA SALUT INTEGRAL c/Gran de Gràcia 77, Pral 1a, 08012 Barcelona.

– info@centrecos.cat – www.centrecos.cat