



**Cos,  
cooperativa  
de salut  
Agenda  
d'activitats  
Primavera 2017**

www.cos.coop

correu@cos.coop

c/ Mozart 2  
Barcelona  
931 650 770

**COS**  
cooperativa  
de salut

## Novetats

### Acupuntura comunitària

Des de Cos fem un nou pas per fer més accessibles els nostres serveis de salut i posem en marxa un projecte que, partint de la solidaritat, posa l'acupuntura a l'abast de tothom a preus assequibles. En l'acupuntura comunitària les sessions es realitzen en un espai comú, on diferents persones són ateses de manera simultània (en zones accessibles, com mans, turmells, cara/cap...).

**Cada divendres de 16 a 18 h**

### Hipopressives + reforç muscular

Vols millorar la teva postura? Fas esport d'impacte? Tens una hèrnia i t'han dit que has de treballar la faixa abdominal? Aquest grup mixte treballarà els estabilitzadors de la pelvis, estiraments i tonificació de les lumbar i faixa abdominal.

**Dimarts de 17 a 18h, quinzenalment (2,16,30 maig/ 13,27 juny)**

Socis/es: 10 € No socis/es: 15 €

### Reeducació postural. Introducció a la Tècnica Alexander

Descobreix com afecta la teva postura a la teva salut i adquireix més i noves eines per cuidar-te i estar més còmode fent qual-sevol activitat. *Amb Gal Keinan*

4 sessions

**Dilluns 8, 15, 22 i 29 de maig de 17.30 a 18.45 h**

Socis/es: 60 € / No socis/es: 100 €

### Berenars saludables per a tota la família

Pensarem i compartirem la importància que té el berenar, la invasió que patim de productes industrials i les alternatives que tenim. En un segon moment coneixerem noves receptes i degustarem algunes propostes de berenar. *Amb Pilar Rodríguez*

**Consulta les properes dates**

Socis/es: 15 € / No socis/es: 20 €

### Palming poètic. Mètode Bates de recuperació visual

L'activitat consisteix en un recital de poesia i una relaxació guiada per els ulls. Estirats comodament, tanquem els ulls i els cobrim amb els palmells de les mans. L'Orit Kruglanski, educadora visual de COS, recitarà i cantarà poemes sobre el seu viatge des de l'alta miopia cap a les terres de nitidesa.

**Divendres 26 de maig, de 19h a 20.30 h**

Socis/es: 5 € / No socis/es: 7 €

### Dansa oriental i els beneficis pel sòl pèlvic

Durant l'embaràs, prepara la dona física i emocionalment, i en el postpart ajuda de forma efectiva i respectuosa a que el cos recuperi força i to muscular abdominal i del sòl pelvià. Mentre ballem ajudem a relaxar i movilitzar la pelvis.

Cal portar roba còmode, aigua, mitjons antilliscants i mocadors de dansa del ventre (opcional).

**Divendres, de 18 a 19 h**

Socis/es: 10 € / No socis/es: 15 €

## Salut general

### Mindfulness

Un taller adreçat a aquelles persones que vulguin millorar la seva capacitat de regular les emocions i introduir-se en la pràctica de l'Atenció Plena o Mindfulness i així disminuir l'estrès i millorar la regulació emocional. *Amb Marina de Caso*

8 sessions + 1 intensiu

**Dimarts de 18.45 a 20.15 h**

**Des del 25 d'abril fins al 13 de juny**

**Intensiu: 3 de juny (de 10h a 18h)**

Socis/es: 120 € / No socis/es: 240 €

### Grup de meditació

Un lloc per compartir la pràctica i dubtes entorn el Mindfulness i per fomentar-ne la regularitat i la pràctica. Adreçat a persones amb experiència, participants al grup de Mindfulness de Cos o d'altres centres o persones que hagin realitzat un procés de Mindfulness amb un terapeuta. *Amb Marina de Caso*

**Dimarts de 20.30 a 21.30 h. Quinzenal**

Socis/es: 8 € / No socis/es: 15 €

### Ioga al matí

Practiquem exercicis suaus, avancem amb la pràctica d'asanes i karanas i acabem amb una relaxació profunda i una meditació.

*Amb Ana Perea*

**Dilluns i divendres de 8 a 9 h**

Socis/es: 32 € una classe setmanal, 45 € dues classes setmanals /

No socis/es: 35 € una classe setmanal, 50 € dues classes setmanals

### Taller de constel·lacions familiars

Partint del nostre arbre genealògic, farem una mirada a les nostres arrels, per equilibrar les nostres relacions i potenciar les nostres capacitats. *Amb Maria Ortí*

**Dissabte 27 de maig, de 10 a 14 h**

Socis/es: 26 € o 4 € si no es constel·la / No socis/es: 55 € o 6,5 € si no es constel·la

### Berenars saludables per a tota la família

Pensarem i compartirem la importància que té el berenar, la invasió que patim de productes industrials i les alternatives que tenim. En un segon moment coneixerem noves receptes i degustarem algunes propostes de berenar. *Amb Pilar Rodríguez*

**Consulta les properes dates**

Socis/es: 15 € / No socis/es: 20 €

### Grup terapèutic. Fes el clic

Grup per a persones d'entre 25 i 50 anys que vulguin treballar conflictes propis de la vida. A través del grup, conduït per dues psicòlogues, es desenvolupen eines per a la gestió de les emocions i per una millora en la qualitat personal. *Amb Anna Delatte i Claudia Aguilar*

**Dimecres de 16 a 17:30h. Quinzenal**

Socis/es: 135 € trimestrals/ No socis/es: 190 € trimestrals

## Embaràs, part i criança

### Ioga per a embarassades

Una proposta de ioga que aplica els principis de la Tècnica Alexander per acompanyar-te en el teu embaràs i poder estar més còmode, preparant-te pel part mentre practiques asanes i moviments suaus des de l'expansió i l'equilibri. *Amb Gal Keinan*

**Dimecres de 9.30 a 10.30 h**

Sòcies: 25 € al mes / No sòcies: 40 € al mes

### Cursos d'embaràs, part i criança

Portar un nadó al món, és un dels moments més emocionant de la teva vida, ple d'il·lusions però també de dubtes, i molts canvis. Des de Cos us oferim un curs per viure aquest procés de manera conscient i responsable, per criar amb proximitat i confiança.

*Amb Maria Ortí i diferents professionals de l'equip de Cos.*

Consulta les diferents modalitats de cursos.

### Eutokia. Preparació al part des de la tècnica Alexander

A les classes d'Eutokia aniràs afinant la consciència corporal. Partint de la teva necessitat en cada moment practicarem, a través de diferents moviments, com deixar d'interferir i com crear unes condicions favorables per el procés natural del part. *Amb Gal Keinan*

Sessions individuals.

**Consulta horaris**

### Curs d'acompanyament al post part

En aquest curs normalitzarem el dia a dia del post part i reflexionarem sobre alletament, els ritmes de la son, l'evolució motriu, la sexualitat al postpart i la sexualitat infantil, el plor, la salut infantil, la introducció d'aliments i de com, des de la família, anem configurant la personalitat de les nostres criatures. *Amb Maria Ortí i diferents professionals de l'equip de Cos*

Consulta les diferents modalitats de cursos.

### Som avis!

Arriba un moment de la vida en què al nostre títol de mare o pare hi sumem el d'àvia o avi. Els nostres fills es converteixen en pares i mares dels nostres néts. I que diferent que ho veiem i ho vivim respecte a quan érem nosaltres els qui criàvem! Un curs per entendre les opcions de part i criança dels vostres fills/es i trobar el lloc en aquesta nova família des de l'experiència, la informació i el respecte. *Amb Maria Ortí*

**Dilluns de 17 a 19 h. Consulta les properes dates**

Socis/es: 25 € individual (40 € per parella) / No socis/es: 30 € individual (50 € per parella)

### L'embaràs i el part des d'un acompanyament respectuós

Una espai per conèixer el tipus d'acompanyament que oferim a la maternitat i al part des de l'equip de Cos. Per plantejar-se les opcions de part i resoldre dubtes, inquietuds i por. Informarem, acompanyarem i afavorirem el contacte amb els desitjos les expectatives i les limitacions. *Amb Blanca Lainez*

**Consulta les properes dates**

### Massatge infantil

Un espai on, a través del tacte, trobaràs moments de dedicació exclusiva pel teu bebè. *Amb Olatz Zeberio*

6 sessions

**Dimecres 12.30 a 13.30 h. Consulta propera data d'inici**

Socis/es: 70 € / No socis/es: 90 €

### Gimnàstica abdominal hipopressiva

Una gimnàstica que ens ajuda a acabar amb vicis de posició i afavoreix la tonificació de la musculatura després de l'embaràs i el part. *Amb Laia Ariño*

**Dimecres de 11 a 12 h i dijous de 17 a 18 h**

Sòcies: 10 € per classe / No sòcies: 15 € / 40 € abonament mensual

### Pell amb pell

Es un espai obert i gratuït per famílies que vulgueu compartir experiències, trobar suport emocional i acompanyament professional, durant l'al·letament i la criança. *Amb Maria Ortí*

**Dilluns de 11.30 a 13.30 h o dimecres de 16 a 18 h**

Gratuït

## Cicle sobre salut infantil

*Amb Jose Herrero*

Preu per sessió: 15 € soci/es / 20 € no soci/es

Horaris: dimarts de 16:30 a 18:30 h

### 28 de març: Aliments i plantes que curen

Taller pràctic sobre com podem preparar i administrar remeis fets a casa i acompanyar, així, els processos més habituals en la infància.

### 11 d'abril: Farmaciola homeopàtica

Un taller per adquirir els coneixements bàsics d'homeopatia i conèixer els remeis més utilitzats.

### 25 d'abril: Del pit al plat

Un taller per acompanyar la introducció dels aliments i per fer la transició des del pit fins al plat.

### 23 de maig: Primers auxilis

Un taller-dinàmica on adquirireu eines per saber actuar davant situacions d'atenció de salut dels vostres fills i filles.

### 6 de juny: Parlem de vacances

Un espai per compartir neguits i dubtes i on adquirir eines per conèixer i prendre decisions sobre aquest acte mèdic.

### 20 de juny: Les emocions a flor de pell

La dimensió psicossomàtica dels processos típics de la infància. Un taller per adonar-nos de com els factors emocionals ens influeixen i com el cos, en forma de malaltia, expressa els desequilibris.