

Cos,  
cooperativa  
de salut

Agenda  
d'activitats  
Tardor 2017



## Novetats

### Prevenió de lesions articulars en esportistes

Curs pensat per a esportistes, amateurs o professionals on, a partir de casos pràctics, aprendrem a prevenir lesions (genolls, espatlla, turmells, etc.).

**Dilluns de 17.30 a 19 h. 4 sessions. Inici octubre**

Socis/es: 50 € / No socis/es: 60 €

### Grup terapèutic El refugi

Des del compromís social i solidari, creem un grup dirigit a persones voluntàries en l'ajuda a refugiats i refugiades que vulguin treballar els conflictes personals que apareixen al voltant d'aquesta experiència transformadora. *A càrrec de les psicòlogues Anna Delatte i Claudia Aguilar (Per a més informació escriu a anna@cos.coop)*

**Dimecres de 17.45 a 19 h. Quinzenal** Gratuït

### Grup terapèutic Obrim la Capsa

Reforçant la vessant social i solidària de Cos, oferim aquest grup terapèutic que permeti sublimar el trauma provocat per un abús en la infància. Les vivències d'aquestes persones es convertiran en una eina de prevenció en format App, amb la qual podran jugar els infants per aprendre a detectar situacions abusives. *Amb l'acompanyament de les psicòlogues Anna Delatte i Michela Deiana (Per a més informació, escriu a anna@cos.coop)*

**Dimarts de 19.30 a 21h** Gratuït

### Pren-te una pausa per conèixer la menopausa

Descobrim què és la menopausa per normalitzar-la, acompanyar-la i integrar-la. Informació i reflexió des d'una mirada integrativa per saber com les diferents teràpies poden ajudar en els canvis corporals i emocionals d'aquesta etapa de la vida de la dona.

*Amb Maria Ortí i diferents professionals de l'equip de COS*

8 sessions

**Dijous de 15.30 a 17 h. Inici 5 d'octubre**

Socis/es: 110 € / No socis/es: 150 €

### **Preparació física per a l'embaràs i el part**

Sessions on realitzarem exercicis adaptats als diferents moments de la dona gestant. Estiraments, respiració, mobilitzacions del raquis i la pelvis i reforç de la zona abdominopelviana.

*Amb Laia Ariño*

#### **Dijous de 18 a 19 h**

Socis/es: 10 €/sessió / No socis/es: 15 €/sessió

### **Ioga per a mares i bebès**

Practicar ioga durant el post part, amb moviments suaus i respiració calmada, afavoreix la recuperació física i emocional. El nadó també gaudeix del moment gràcies al massatge i a l'estimulació sensorial. *Amb Uxue Otaola*

#### **Dijous de 11 a 12 h**

Socis/es: 40 € al mes / No socis/es: 50 € al mes

### **Música per a nadons**

La música ens ajuda a relacionar-nos i és un motiu per compartir i jugar. En aquest espai anirem introduint la música a la vida del bebè, de manera relaxada i divertida. *Amb Francesca Salcedo*

#### **Dimecres de 10 a 11 h**

Socis/es: 30 € al mes / No socis/es: 40 € al mes

### **Psicomotricitat per a infants (a partir de 5 anys)**

Estimular la psicomotricitat és adequat a l'edat del desenvolupament d'estructures nervioses i de capacitats cognitives i motrius. Les sessions seran dinàmiques i divertides i s'orientaran a enfortir la consciència corporal, la higiene postural i la motricitat fina.

#### **Dimarts de 18 a 19 h. Quinzenal. Inici octubre**

Socis/es: 20 € al mes / No socis/es: 30 € al mes

# Salut general i benestar emocional

## 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 Lola Albaladejo*

8 sessions

**Divendres de 19 a 20.30 h. Inici 20 d'octubre**

Socis/es: 120 € / No socis/es: 240 €

## Gimnàstica hipopressiva + 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? En aquest grup mixt podràs treballar els estabilitzadors de la pelvis, faràs estiraments i tonificaràs les lumbars i la faixa abdominal.

*Amb Laia Ariño*

**Dimarts de 17 a 18 h. Quinzenal**

Socis/es: 10 € / No socis/es: 15 €

## #sumatalrepte, anem a córrer!

T'acompanyem per guiar-te en la teva progressió com a corredor/a, diversificant els teus entrenaments amb exercicis de tonificació muscular, funcionals, de tècnica de carrera, etc .

*Amb Carles Ametller*

**Dimecres de 13.15 a 14.15 h**

Socis/es: 6 € / No socis/es: 10 €

## loga 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 7 d'octubre de 10 a 15 h**

Socis/es: 27 € o 5 € si no es constel·la / No socis/es: 57 € o 10 € si no es constel·la

## 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 17.45 a 19 h. Quinzenal**

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

## I ara, qui sóc?

El cicle femení en pre-adolescents. Per a mares i filles (de 10 a 14 anys) un diàleg generacional d'intercanvi d'inquietuds, dels canvis en el cos i el ritme del cicle. *Amb Maria Ortí*

### **Dilluns 2 d'octubre de 17.30 a 19 h**

Sòcies: 20 € (mare i filla) / No sòcies: 35 € (mare i filla)

## Embaràs, part i criança

### Ioga per a embarassades

Una proposta de ioga per acompanyar-te en el teu embaràs i poder estar més còmode, preparant-te pel part mentre practiques assanes i moviments suaus des de l'expansió i l'equilibri.

*Amb Ana Perea*

### **Dilluns de 10 a 11 h**

Sòcies: 30 € 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.

### 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.

## Massatge infantil

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

6 sessions

**Dimecres de 12.30 a 13.30 h.**

Consulta propera data d'inici

Socis/es: 70 € / No socis/es: 90 €

## Reflexologia podal en nadons

Els nadons són molt sensibles i receptius a la reflexologia i es poden obtenir bons resultats en la seva aplicació, per exemple, ens els còlics. Aprendre les zones reflexes i l'estimulació de diferents sistemes.

*Amb Xavi Muñoz*

**Dimarts 26 de setembre de 16.30 a 18 h**

## Mamis amb Cos

Una gimnàstica que ens ajuda a acabar amb vicis de posició i afavoreix la tonificació de la musculatura després de l'embaràs i del part.

*Amb Laia Ariño*

6 sessions

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

Socis/es: 10 € / No socis/es: 15 € per sessió / 40 € abonament mensual

## Pell amb pell

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

**Dilluns de 11.30 a 13.30 h i dimecres de 15.30 a 17.30 h**

# Cicle sobre salut infantil

*Amb Jose Herrero*

Preu per sessió: 17 € soci/es / 22 € no soci/es

Horaris: dimarts de 16.30 a 18.30 h

## **12 de setembre: Del pit al plat**

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

## **10 d'octubre: Parlem de vacunes**

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

## **24 d'octubre: Primers auxilis**

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

## **7 de novembre: Com gestionar els processos típics del fred**

Un taller per aprendre a acompanyar les malalties més habituals en la infància: processos catarrals, faringitis, otitis, bronquitis i processos gàstrics.

## **21 de novembre: Farmaciola homeopàtica**

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

## **5 de desembre: Aliments i plantes que curen**

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

**COS**  
*cooperativa*  
*de salut*

c/ Mozart 2  
Barcelona  
931 650 770

[correu@cos.coop](mailto:correu@cos.coop)

[\*\*www.cos.coop\*\*](http://www.cos.coop)