

Cos,
cooperativa
de salut

Agenda
d'activitats
Hivern 2018



Novetats

Adolescents i addicció a les noves tecnologies

Sabem que hi ha molta afició a les noves tecnologies en general, però especialment en els adolescents de 12 a 18 anys. Què tenen les noves tecnologies que enganxen tant? Com podem acompanyar-los per a fer-ne un bon ús? *Amb Mariana Martínez Zuccardi, psicòloga i terapeuta familiar sistèmica.*

Divendres 19 de gener de 18.30 a 20 h

Socis/es: 12 € / No socis/es: 17 €

La Matriu

Grup terapèutic destinat a dones que han tingut un part dolorós i que volen reconciliar-se amb aquest episodi del seu cicle vital. Parlar-ne i compartir l'experiència pot ajudar a tancar la ferida i a reconciliar-se amb aquest moment tant important que ha possibilitat el pas de dona a mare. *Amb Anna Delatte*

Dimarts de 12.30 a 14 h

Socis/es: 110 € les 5 primeres sessions / 23 € a partir de la 5a
No socis/es: 160 € les 5 primeres sessions / 33 € a partir de la 5a

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. *Amb Anna Delatte i Michela Deiana*

Dimarts de 19.30 a 21 h

Gratuït

Introducció al 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.*

Divendres de 19 a 20.30 h. Inici 2 de febrer

8 sessions

Socis/es: 120 € / No socis/es: 240 €

Introducció a la Tècnica Alexander

Descobreix com afecta la teva postura a la teva salut i descobreix els beneficis d'aquesta tècnica que permet connectar amb el cos i estar més còmode fent qualsevol activitat.

Amb Claude Lopez

Divendres 12 de gener de 18.30 a 19.30 h

Socis/es: 8 € / No socis/es: 11 €

Pren-te una pausa per conèixer la menopausa

Descobrim què és la menopausa per normalitzar-la, acompanyar-la i integrar-la. Des d'una mirada integrativa, descobrirem com les diferents teràpies poden ajudar en els canvis corporals i emocionals. *Amb Maria Ortí i professionals de l'equip de Cos.*

Dijous de 15.30 a 17 h. Inici 1 de febrer 8 sessions

Socis/es: 110 € / No socis/es: 150 €

TRE, descàrrega de tensions

Una sessió de descàrrega on es practiquen 7 exercicis moderats, sense paraules, a través de tremolors del cos. Vine amb roba còmode. *Amb Orit Kruglanski*

Dimarts 20 de febrer de 18 a 19.15 h

Socis/es: 5 € / No socis/es: 7 €

Massatge infantil

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

Dilluns de 15.30 a 16.30 h. Inici 22 de gener 6 sessions

Socis/es: 70 € / No socis/es: 90 €

Preparació física 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 abdominal i pelviana.

Amb Laia Ariño.

Dijous de 18 a 19 h Socis/es: 10 €/sessió / No socis/es: 15 €/sessió / 40 € abonament mensual

Salut general i benestar emocional

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*

Consulta propera data a secretaria

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

Corbes. Taller sobre salut femenina

Entre el desig i el raonament, entre el sentir i el pensament, dedicarem un temps al nostre cos, al nostre cicle, als mètodes anticonceptius, als canvis hormonal, etc. *Amb Maria Ortí*

Consulta propera data a secretaria

Sòcies: 17 € / No sòcies: 23 €

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 les abdominals. *Amb Laia Ariño.*

Dimarts de 17 a 18 h. Quinzenal

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

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

Grup terapèutic El Refugi

Des del compromís social i solidari de Cos, oferim aquest grup terapèutic 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. *Amb Anna Delatte.*

Dimecres de 17.45 a 19h. Quinzenal Gratuït

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

Palming poètic

És un recital de poesia i una relaxació guiada per als ulls (del Mètode Bates de recuperació visual). Els poemes recullen moments del procés de re-aprendre a veure, instants de claredat i de foscor, íntims i quotidians, color i moviment. *Amb Orit Kruglanski*

Dilluns 22 de gener de 18 a 19.15 h

Socis/es: 5 € / No socis/es: 7 €

Prevençió de lesions articulars en esportistes

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

Inici febrer 2018; 4 sessions

Socis/es: 50 € / No socis/es: 60 €

#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 €

Embaràs, part i criança

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, el plor, la salut infantil 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.*

inici 14 de febrer a les 19 h

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 assanes i moviments suaus des de l'expansió i l'equilibri. *Amb Ana Perea*

Dimecres de 9.30 a 10.30 h

Socis/es: 25 € al mes / No socis/es: 40 € al mes

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 el part. *Amb Laia Ariño*

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

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

Música per a nadons

La música ens ajuda a relacionar-nos i és un motiu per compartir i jugar. En un grup reduït, anirem introduint la música a la vida del nadó.

Consulta propera data a secretaria

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

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 a 13 h o dimecres de 15.30 a 17.30 h Gratuït

Som avis!

Arriba un moment de la vida en què al nostre títol de mare o pare hi sumem el d'àvia o avi. 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 5 de febrer de 17 a 19 h

Socis/es: 17 € individual (27 € per parella)

No socis/es: 22 € individual (37 € per parella)

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 o dissabte de 10 a 12 h

Primers auxilis en nadons i infants 16 de gener i 13 de març

Primers auxilis en nadons i infants

Mocs al pit! Processos típics del fred 20 de gener

Un taller per aprendre a gestionar i modular l'excés de moc i els processos associats. Aprendrem els recursos que ens ofereix la fisioteràpia respiratòria per evitar que el moc s'acumuli al bronqui.

Del pit al plat. Lactància i introducció d'aliments 30 de gener

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

Farmaciola homeopàtica 13 de febrer

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

Les emocions a flor de pell 17 de febrer

Un taller per adonar-nos de com els factors emocionals ens influeixen i com el cos, en forma de malaltia, expressa els desequilibris.

Parlem de vacunes 27 de febrer

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

Cosmètica i terapèutica natural 27 de març

Un taller per adquirir autonomia en l'elaboració de productes cosmètics naturals així com ungüents o cremes terapèutiques.

COS
cooperativa
de salut

c/ Mozart 2
Barcelona
931 650 770

correu@cos.coop

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