

Cos,  
cooperativa  
de salut

Agenda  
d'activitats  
Primavera 2018



## Novetats

### **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.

**Dimarts 10 d'abril, 8 de maig i 5 de juny de 18.30 a 19.30 h**

Socis/es: 5 € / No socis/es: 7 €

### **I ara qui sóc?**

Des de l'experiència de les mares i la il·lusió i expectatives de les filles, crearem un diàleg generacional d'intercanvi d'inquietuds, parlarem dels canvis en el cos de la dona i del cicle femení just quan està a punt de començar o ja ha arribat la primera regla. Per a mares i filles (de 10 a 14 anys).

*Amb Maria Ortí*

**Dilluns 28 de maig de 17.30 a 19 h**

Socis/es: 17 € (mare i filla) / No socis/es: 22 € (mare i filla)

### **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.*

**Dijous de 17 a 18 h. Setmanal**

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

### **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 13 d'abril**

8 sessions

Socis/es: 120 € / No socis/es: 240 €

### **Grup de pràctica de Mindfulness**

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 Lola Albaladejo.*

**Divendres de 20.45 a 21.45 h. Quinzenal. Inici 13 d'abril**

Socis/es: 8 € / No socis/es: 15 €

### **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 4 de maig, de 18 a 19 h**

Socis/es: 8 € / No socis/es: 11 €

# Salut general i benestar emocional

## Acupuntura comunitària

Des de Cos fem un nou pas per fer més accessibles els nostres serveis de salut i duem a terme 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 15 a 18 h**

## 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

## 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 Obrim la capsa

Reforçant la vessant social i solidària de Cos, oferim un 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

## 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

## #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.*  
Consulta les diferents modalitats de cursos.

## 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

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

## Massatge infantil

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

### Dilluns de 15.45 a 16.45 h

Socis/es: 70 € / No socis/es: 90 €

## 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

## 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

Sòcies: 10 €/sessió / No sòcies: 15 €/sessió / 40 € abonament mensual

## 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 7 de maig 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

## Del pit al plat. Lactància i introducció d'aliments. 10 d'abril

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

## Farmaciola homeopàtica. 24 d'abril

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

## Les emocions a flor de pell. 8 de maig

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

## A fer nones. 15 de maig

Donarem claus per entendre el procés, patrons i ritmes de la son i poder acompanyar els nostres fills i filles en cadascuna de les seves etapes.

## Parlem de vacunes. 22 de maig

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

## Accidents domèstics. 29 de maig

Claus per prevenir i actuar davant de possibles accidents com ferides, cops, cremades, etc. Donarem recomanacions sobre com fer-ho i practicarem algunes cures bàsiques.

## Primers auxilis en nadons i infants. 5 de juny

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

**COS**  
*cooperativa*  
*dè salut*

c/ Mozart 2  
Barcelona  
931 650 770

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

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