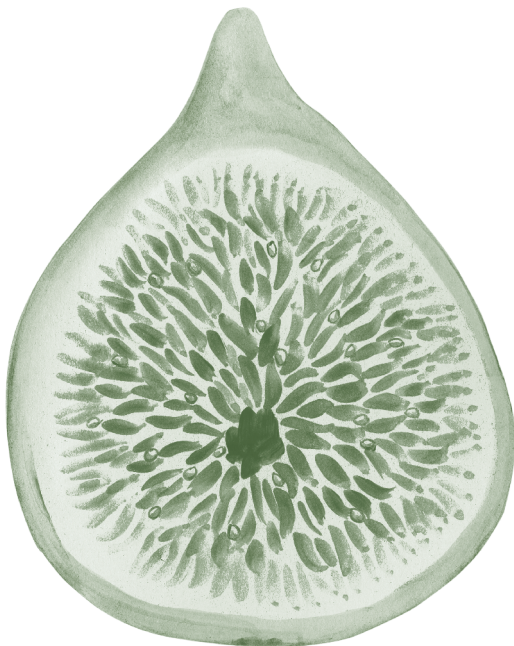


# Agenda d'activitats Tardor 2018



**COS**

COOPERATIVA  
DE SALUT  
MEDICINA  
INTEGRATIVA

## ACTIVA EL COS

### **Grans en forma. Gimnàstica per a gent gran**

A *Grans en forma* el cos i el moviment són les nostres eines de treball. El moviment ens ajudarà a sentir, a observar, a prendre consciència i a viure el cos. Treballarem la força, l'equilibri, la coordinació, l'amplitud de moviment i la resistència cardiovascular sense oblidar-nos de la concentració, de l'atenció i de la memòria. *Amb Elisabet Guillamó.*

**Dimarts i/o dijous de 9.30 a 10.30 h**

Socis/es: 25 € al mes una sessió; 42 € al mes dues sessions; 15 € una sessió única • No socis/es: 30 € al mes una sessió; 50 € al mes dues sessions; 20 € una sessió única

### **Fatiga i dolor i exercici físic**

Un espai per a persones afectades per síndrome de fatiga crònica, fibromiàlgia, que han passat un procés de càncer o per altres afectacions que els provoquen dolor. En aquests i altres casos l'exercici físic es revela com una forma de tractament beneficiós ja que no presenta efectes secundaris. Durant l'activitat es duran a terme exercicis que ens permetran sentir, conèixer i controlar el cos. *Amb Elisabet Guillamó.*

**Dimarts i dijous de 11 a 12 h**

Socis/es: 25 € al mes una sessió; 42 € al mes dues sessions; 15 € sessió • No socis/es: 30 € al mes una sessió; 50 € al mes dos sessions; 20 € sessió

### **Entrenament funcional**

Els entrenaments funcionals son aquell conjunt d'exercicis destinats a millorar determinats aspectes del rendiment físic, amb una transferència directa a alguna acció o gest físic o esportiu. En aquest espai farem un treball orientat a optimitzar el temps d'entrenament, a millorar en l'eficiència de l'acció esportiva i a reduir el risc de lesió. *Amb Elisabet Guillamó.*

**Dimarts i/o dijous de 19 a 20 h**

Socis/es: 25 €/mes; 15 € sessió • No socis/es: 30 €/mes; 20 € sessió

### **Ioga al matí**

El ioga de bon matí representa un instant d'esforç per al munt de beneficis que ens proporciona. Practicarem exercicis suaus, avançarem amb la pràctica d'asanes i Karanes i acabarem amb una relaxació profunda i una meditació. A punt per començar el dia! *Amb Ana Perea.*

#### **Dilluns i/o 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

### **Ioga al migdia**

Les sessions de Hatha Vinyasa et donen l'oportunitat de construir una pràctica integral saludable beneficiosa. Un complement perfecte per a les persones que es volen cuidar: respirar i pair millor, adquirir major força i flexibilitat, distensionar el cos i la ment, augmentar la concentració, la presència i l'autoestima... Contraresta els efectes de la vida sedentària i troba't a tu mateix/a: vine a practicar! *Amb Gabriel Gauducheau.*

#### **Divendres de 13.15 a 14.10 h o de 14.15 a 15.10 h**

Socis/es: 32 € una classe setmanal, 45 € dues classes setmanals • No socis/es: 35 € una classe setmanal, 50 € dues classes setmanals

### **Reforç muscular i gimnàstica abdominal hipopressiva**

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 Gemma López.*

#### **Dimecres de 19 a 20 h**

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

### **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 26 d'octubre a les 18.30 h**

Socis/es: 8 € • No socis/es: 11 €

### **Escola d'esquena**

Un taller pensat per a persones de totes les edats que pateixen molèsties d'esquena o que volen fer prevenció. Farem exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura de l'esquena que ens ajuden a millorar l'elasticitat i el to muscular combinats amb altres tècniques i un treball d'higiene postural en les activitats de la vida diària. *Amb Laia Ariño i Gemma López.*

Curs de 6 sessions que es repeteix cíclicament

**Dijous de 12 a 13 h o dimecres de 20 a 21 h**

Socis/es: 60 € • No socis/es: 70 €

### **Descàrrega de trauma i tensions**

L'estrès i les emocions queden continguts al cos en forma de tensions. Alliberant el cos, quedem més tranquils/es i amb una major capacitat d'afrontar les dificultats externes. 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.*

**Dilluns de 18 a 19 h. Quinzenal. Inici 8 d'octubre**

Socis/es: 10 € / 40 € abonament de les 6 sessions • No socis/es: 15 € / 50 € abonament de les 6 sessions

### **Introducció al Seitai**

El Seitai és un descobriment originat al Japó sobre la nostra naturalesa humana orientat a tenir cura de la columna vertebral i a afinar l'organisme. És aplicable a la criança, a la conservació de la salut i la vitalitat, a l'equilibri psique-cos i a qualsevol activitat humana. Iniciació i aprofundiment: 14 hores.

*Amb Laura López Vedat.*

**Divendres 26 d'octubre de 19 a 21 h, dissabte 27 de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, diumenge 28 de 10 a 14 h**

Places limitades. Informacions, reserva i confirmació de plaça a [seitai@seitaiinteligenciavital.com](mailto:seitai@seitaiinteligenciavital.com) o 620 103 974

Preu: socis/es: 79 € • No socis/es: 95 €

## BENESTAR I SALUT

### **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.**

11 sessions + opció d'intensiu de silenci

**Dilluns 18.30 a 20 h. Del 8 d'octubre al 17 de desembre**

**El dia 1 d'octubre, de 18.30 a 19.30 h, hi ha una sessió oberta i gratuïta de presentació.**

Socis/es: 120 € + 25 € intensiu (opcional) • No socis/es: 240 € + 40 € intensiu (opcional)

### **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.**

**20.15 a 21.15 (quinzenal). Inici el 15 d'octubre**

Socis/es: 8 € • No socis/es: 15 €

### **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.**

**Dimarts 25 de setembre de 10 a 14 h**

**Dimarts 27 de novembre de 10 a 14 h**

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

### **Integració emocional. Només tu pots solucionar el teu malestar**

La Integració Emocional és una tècnica terapèutica basada en al identificació de patrons i de mecanismes utilitzats de manera inconscient. La riquesa del mètode és la facilitat per aprendre'l i la profunditat dels resultats que aporta si s'aplica amb continuïtat. *Amb Michela Deiana.*

**19 i 26 d'octubre i 9 de novembre, de 18 a 20 h**

Socis/es: 50 € • No socis/es: 70 €

### **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.*

Divendres 19 d'octubre a les 18 h

Socis/es: 5 € • No socis/es: 7 €

### **Complementació esportiva**

Coneixerem què li passa al nostre organisme quan fem esport. Quins òrgans pateixen més i què hi podem fer? Assistirem a una petita mostra dels productes de complementació de Ringana i compartirem experiències concretes.

**17 d'octubre a les 20 h**

Gratuït

### **Cosmètica fresca**

Parlarem de l'origen dels tòxics i plantejarem el concepte de cosmètica fresca i el plantejament que en fa Ringana, com a empresa sostenible i coherent. Hi haurà mostra de productes vegans, ecològics i frescos de Ringana.

**17 d'octubre a les 12 h o a les 18 h**

Gratuït

### **Introducció a la visió natural**

Canvia els teus hàbits visuals per veure-hi millor. En aquest taller aprendrem com cuidar, relaxar i estimular els ulls per millorar la vista i recuperar les diòptries perdudes. Aprendrem les eines principals del mètode Bates i com integrar-ne la pràctica en el dia a dia. *Amb Orit Kuglanski.*

**Dissabte 20 d'octubre de 16 a 20 h**

Socis/es: 65 € • No socis/es: 70 €

### **Desfer-se de la vista cansada**

Ja no pots llegir la lletra petita i et diuen que és per l'edat? La presbícia o vista cansada està causada per anys de mals hàbits de visió i de tensions acumulades als ulls i a la zona cervical. Aprèn a relaxar i a cuidar els ulls, millora els teus hàbits de visió i practica uns simples exercicis per recuperar la visió perduda.

*Amb Orti Kuglanski.*

**Dissabte 3 i 10 de novembre de 16 a 18.30 h**

Socis/es: 75 € • No socis/es: 80 €

### **Acupuntura comunitària**

Des de Cos apostem 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).

**Dimecres de 12 a 14 h**

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

### **Cicle de plantes remeieres i aliments**

Descobreix les plantes remeieres i aliments que ens poden ajudar. En aquest cicle ens introduïrem al món de les plantes medicinals i dels seus usos i elaboracions. És un cicle dirigit a qualsevol persona interessada a conèixer l'ús i aplicació de les nostres plantes medicinals locals i aquells aliments que tenen propietats terapèutiques. *Amb José Herrero, David Balsells i Ander Velado.*

**Divendres de 10 a 13 h**

Socis/es: 22 €/sessió o 80 € tot el cicle • No socis: 27 €/sessió o 95 € tot el cicle

**Plantes remeieres: com les collim i com les guardem: 21 setembre**

**Les preparacions més habituals en fitoteràpia (infusions,**

**decoccions, unguents, tintures, esperits...): 19 d'octubre**

**Sortida per identificar plantes medicinals: 25 d'octubre**

**Plantes medicinals i salut integrativa: 23 de novembre**

**Fermentats i germinats: 14 de desembre**

### **Cicle de xerrades sobre Reflexologia**

Us oferim un cicle teoricopràctic sobre reflexologia on a cada sessió farem una presentació relaxada dels diferents sistemes corporals, en coneixem els òrgans que el componen, les afectacions més habituals i com és la seva tonificació psicoemofísica. *Amb Xavi Muñoz.*

**Dimecres de 17.30 a 19 h**

Gratuït

**Sistema digestiu: 10 d'octubre**

**Sistema immune: 24 d'octubre**

**Sistema nerviós: 7 de novembre**

**Sistema endocrí: 21 de novembre**

### **Cicle de xerrades sobre Medicina Tradicional Xinesa**

*Amb Enric Gallardo.*

**Dijous de 18 a 19 h**

Gratuït

#### **Apuja les teves defenses: 4 d'octubre**

S'acosta el fred i els primers refredats i és el moment de preguntar-nos com la Medicina Tradicional Xinesa pot ajudar-nos a reforçar el sistema immunitari. Parlarem de quina és la seva visió sobre el sistema immunitari i alguns remeis o tractaments per reforçar-lo.

#### **L'estrès: 11 d'octubre**

Sovint portem un ritme de vida massa exigent, o estem en un moment on la situació ens supera. Veurem mecanismes i remeis que ofereix la Medicina Tradicional Xinesa per poder gestionar millor situacions estressants.

#### **Trastorns menstruals: 18 d'octubre**

La Medicina Tradicional Xinesa té molt bons resultats a l'hora de regular la majoria de dolències ginecològiques. Veurem les més comunes, quina visió aporta i el que ofereix per a tractar-les.



**Lesions esportives: 25 d'octubre**

La Medicina Tradicional Xinesa ofereix tècniques de recuperació de lesions que poden escurçar els terminis i són respectuoses amb el cos, enfortint-lo globalment. Veurem les opcions que ens dona l'acupuntura, la fitoteràpia i altres tècniques per tractar-les.

**Fertilitat: 8 de novembre**

La Medicina Tradicional Xinesa té una llarga tradició en la cerca de la millora de la fertilitat a través de les seves tècniques. Des de fa ja unes dècades, també és àmpliament utilitzada per a acompanyar processos de reproducció assistida. Veurem com funciona i què en podem esperar.

**Dolor crònic: 15 de novembre**

Veurem com la Medicina Tradicional Xinesa afronta la tasca de reduir el dolor en condicions com l'artrosi o la fibromiàlgia. Veurem quin és l'enfoc que en dona i com són els tractaments.

**Migranyes i mals de cap: 22 de novembre**

Veurem els diferents tipus de mals de cap i migranyes des de la perspectiva de la Medicina Tradicional Xinesa i com és l'abordatge que se'n fa amb acupuntura i fitoteràpia.

**Asma i al·lèrgia: 29 de novembre**

Coneixerem com la Medicina Tradicional Xinesa entén els mecanismes fisiopatològica en el cas de les al·lèrgies respiratòries i l'asma i quins són els tractaments que ofereix.

**Astènia i cansament: 13 de desembre**

Veurem diferents tipus de fatiga física i mental des de la visió de la Medicina Tradicional Xinesa. I coneixerem els remeis i tractaments que des d'aquesta perspectiva se'ns ofereixen.

**Millorem les digestions: 20 de desembre**

Com podem enfortir el sistema digestiu i tenir millors digestions? Veurem remeis i hàbits que ens ajudaran en la prevenció i coneixerem l'abordatge que fa la Medicina Tradicional Xinesa en les principals patologies digestives (cremors, restrenyiment, diarrea, digestions lentes, etc.).

# PARLEM EN FEMENÍ

## **Grup de dones sàvies**

Un espai per a dones a partir de 70 anys. A partir de la psicomotricitat i del propi cos, amb moviments lliures i conscients que facilitin la confiança, ens anirem obrint camí per tal de reforçar la memòria, la concentració i l'abstracció, i, alhora donarem peu a l'expressió de sentiments i emocions.

*A càrrec de Maria Ortí.*

**Dilluns de 10 a 11 h**

Sòcies 20 € • No sòcies: 25 €

## **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.*

**25 d'octubre de 17.30 a 19 h**

Sòcies: 15 € • No sòcies: 18 €

## **L'arribada de la regla. 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 15 d'octubre a les 17.30 h**

Sòcies: 18 € • No sòcies: 22 €

## **Tinc la regla**

Taller per a noies a qui acaba d'arribar la regla, per compartir amb el grup, sense la presència de les mares ni acompanyants, com ens sentim, què ens passa, com ho vivim. *Amb Maria Ortí.*

**Dilluns 29 d'octubre a les 17.30 h**

Sòcies: 15 € • No sòcies: 18 €

# ALIMENTACIÓ

## **Què haig d'esmorzar. Allò que diuen i allò que hauria de ser**

La base d'aquest taller és gestionar la nostra visió sobre la importància de l'esmorzar, des d'allò que ens diuen els mitjans de comunicació i les entitats oficials per una banda i, per l'altra, des d'allò que ens diu el nostre cos instintiu i racional.

*Amb Ander Velado.*

**19 d'octubre de 18 a 20 h**

Socis/es: 17 € • No soci/es: 22 €

## **I si no menjo a casa, què faig?**

Optar per una alimentació equilibrada de vegades pot resultar frustrant. Menjar a fora de casa és un fet freqüent i el temps per la gestió dels aliments és reduït. En aquest taller buscarem alternatives equilibrades saludables per endur-nos a la feina o on ens convingui: plats nutritius i equilibrats. *Amb Ander Velado.*

**16 de novembre de 18 a 20 h**

Socis/es: 17 € / No soci/es: 22 €

## **Antinutrients i tòxics dels aliments. Com eliminar-los**

No tot s'hi val a l'hora de preparar els aliments! En aquest taller veurem diferents aliments d'ús diari i ens adonarem del fet que, si no es preparen amb l'elegància que es mereixen, no obtindrem tota la seva totalitat nutricional. *Amb Ander Velado.*

**14 de desembre de 18 a 20 h**

Socis/es: 17 € • No socis/es: 22 €

## GRUPS TERAPÈUTICS

### 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 a una millora en la qualitat personal. **Amb Anna Delatte**

*i Michela Deiana.*

**Dimecres de 18 a 19.30 h. Inici 10 d'octubre**

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

190 € trimestrals

### La capsa

Des de Cos sentim el compromís d'obrir un espai que permeti sublimar el trauma provocat per les relacions abusives en la infància. Aquest grup terapèutic es dirigeix a persones que han patit aquest tipus d'abusos i a les familiars que les vulguin acompanyar en el seu procés. **Amb Anna Delatte i Michela Deiana.**

**Dijous de 18.30 a 20 h. Inici 11 d'octubre**

Sense cost per a els/les participants

### El refugi

**AMB EL SUPORT DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA**

Des del compromís social i solidari de Cos, 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 Claudia Aguilar**

*i Mireia Zabala.*

**Dimecres de 19 a 20.30 h. Inici: consulteu a secretaria.**

Sense cost per a els/les participants



# COS

COOPERATIVA  
DE SALUT  
MEDICINA  
INTEGRATIVA

Indústria, 93 Barcelona  
931 650 770  
correu@cos.coop

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

