

Agenda Hivern 2019



COS

COOPERATIVA
DE SALUT
MEDICINA
INTEGRATIVA

PARLEM EN FEMENÍ

Grup de dones sàvies

Un espai per a dones a partir de 70 anys. A partir de la psicomotricitat, 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

Socis/es: 20 € • No socis/es: 25 €

L'arribada de la regla. I ara qui soc?

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 gener a les 17.30 h

Socis/es: 18 € • No socis/es: 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 11 de febrer a les 17.30 h

Socis/es: 15 € • No socis/es: 18 €

Coneixent-nos el cos. Corbes

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. Farem una autoexploració de l'úter i dels pits.

Amb Maria Ortí.

Dilluns 21 de gener de 19 a 21.30 h

Socis/es: 15 € • No socis/es: 18 €

Dolors menstruals des de la Medicina Tradicional Xinesa

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. *Amb Enric Gallardo.*

Dijous 21 de febrer de 18 a 19.30

Socis/es: 15 € • No sòcies: 18 €

Fertilitat

La medicina tradicional xinesa ha tingut sempre una especial cura de la fertilitat i també ha sabut adaptar-se per a poder complementar les noves tècniques de reproducció assistida per a aconseguir el resultat desitjat.

Amb Enric Gallardo.

Dijous 21 de març e 17.30 a 19 h

Socis/es: 15 € • No socis/es: 18 €

Opcions de part. Com podem i volem parir avui?

De maneres de viure l'embaràs i de parir n'hi ha tantes com dones, com parelles que les acompanyen, com criatures que neixen. Parlarem de què se'ns mou i de com encarem el procés. Quines opcions tenim?

Amb Maria Ortí.

Dilluns 7 de gener, 4 de febrer o 4 de març de 17.30 a 19 h

Gratuït

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.*

Dilluns 4 de març de 19 a 21 h

Socis/es: 17 € • No socis/es: 22 €

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, l'atenció i la memòria. *Amb Elisabet Guillamó.*

Dimarts i/o dijous de 9.30 a 10.30 h

Socis/es: sessió solta 15 €; 25 €/mes 1 sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: sessió solta 20 €; 30 €/mes 1 sessió a la setmana; 50 €/mes dues sessions a la setmana

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: sessió solta 15 €; 25 €/mes 1 sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: sessió solta 20 €; 30 €/mes 1 sessió a la setmana; 50 €/mes dues sessions a la setmana

Entrenament funcional

Els entrenaments funcionals són 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: sessió solta 15 €; 25 €/mes 1 sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: sessió solta 20 €; 30 €/mes 1 sessió a la setmana; 50 €/mes dues sessions a la setmana

Ioga Vinyasa

Aquí hi trobaràs sessions basades en el ioga dinàmic o Hatha Vinyasa, adaptades a cada tipus de persona i cos (persones practicants habituals o novelles, dones embarassades, etc.). *Amb Gabriel Gauducheau.*

Dimarts i/o dijous de 20 a 21.15 h

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

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

Inicia't a la pràctica del ioga Vinyasa

Un curs per aquelles persones que no heu practicat mai ioga però que teniu ganes d'iniciar-vos i fer un tastet dels beneficis que us pot aportar.

Amb Gabriel Gauducheau.

Dimarts i dijous de 20 a 21.15 h. Del 15 de gener al 7 de febrer (8 sessions)

Socis/es 64 € • No socis/es 72 €

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

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.

Dilluns 18.30 a 20. 10 sessions + opció d'intensiu de silenci. Inici 28 de gener.

El dia 21 de gener hi ha una sessió oberta i gratuïta de presentació, de 18.30 a 19.30 h

Socis/es: 170 € + 25 € intensiu (opcional) • No socis/es: 250 € + 40 € intensiu (opcional)

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.

Dijous 24 de gener i dilluns 11 de març a les 16 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.*

Divendres 11 i 25 de gener i 1 de febrer, de 18 a 20 h

Socis/es: 70 € • No socis/es: 100 €

Meditació en els cinc elements

Meditar en els cinc elements de la naturalesa ens permet connectar amb el nostre interior, conèixer-nos de forma autèntica i ens dona recursos per portar l'estrès quotidià. *Amb Michela Deiana i Irene Sales.*

Divendres 1 i 8 de març de 17 a 20 h

Socis/es: 50 € • No socis/es: 70 €

SALUT GENERAL

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 pèrdues. Aprendrem les eines principals del mètode Bates i com integrar-ne la pràctica en el dia a dia. *Amb Orit Kuglanski.*

Diumenge 17 de març de 10 a 14 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? Les 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 Orit Kuglanski.*

Dissabte 16 i 23 de febrer de 16 a 18.30

Socis/es: 75 € • No socis/es: 80 €

Plantes i higiene bucal, fem pasta de dents!

Parlarem sobre les principals plantes tant autòctones com al·lòctones que ens poden ajudar a millorar la salut bucal i realitzarem alguns preparats senzills. *Amb David Balsells.*

Divendres 1 de febrer de 18 a 19.30 h

Socis/es: 17 € • No soci/es: 25 €

Infusions senzilles per a problemes comuns

Parlarem de dolències comunes (molèsties gàstriques, mocs, afonia, talls, cops, irritació ocular...) i quines infusions ens poden ajudar a alleujar els símptomes. *Amb David Balsells.*

Divendres 15 de febrer de 18 a 19.30 h

Socis/es: 17 € • No soci/es: 25 €

Desmentint rumors. Tòpics i mals usos de plantes medicinals habituals

Les infusions es bullen o no? Per què la camamilla se'm posa malament? Les plantes, al ser naturals son 100 % segures? Parlarem d'aquests i altres dubtes recollits al llarg dels anys i intentarem respondre a aquells que porteu de casa o sorgeixin durant la sessió. *Amb David Balsells.*

Divendres 1 de març de 18 a 19.30 h

Socis/es: 17 € • No soci/es: 25 €

Espècies al plat. Què ens aporten, a part de sabor?

Les espècies formen part de la nostra gastronomia per molt més que el seu sabor. Les propietats i l'efecte sobre el nostre cos i els aliments són més notoris del que ens pensem. *Amb David Balsells.*

Divendres 15 de març de 18 a 19.30 h

Socis/es: 17 € • No soci/es: 25 €

Olors corporals, com ens poden ajudar les plantes?

Parlarem d'aquelles plantes que poden ajudar a reduir o augmentar l'olor corporal, tant en ús intern (ingerides) com extern, en forma de desodorants o infusions i farem algun preparat senzill. *Amb David Balsells.*

Divendres 29 de març de 18 a 19.30 h

Socis/es: 15 € • No soci/es: 20 €

Cicle de fitoteràpia: sistema digestiu i al·lèrgies

Parlarem de les principals afeccions que ens afecten el sistema digestiu i de com podem utilitzar les plantes per a cuidar cadascun dels òrgans que hi participen: estómac, fetge, pàncrees i intestins. Per acabar de completar el curs i adaptar-lo al moment de l'any que ja se'ns acostarà, farem una sessió tractant les al·lèrgies primaverals i sortirem al jardí botànic de Montjuïc per tal de veure en viu les plantes de les quals hem parlat i les puguem identificar. *Amb David Balsells.*

Dissabtes de 11 a 13 h

Socis/es: 25 € / sessió o 80 € tot el cicle • No soci/es: 30 €/sessió o 95 € tot el cicle

Ajudem l'estómac: 19 de gener

Cuidem el fetge: 9 de febrer

Protegim els intestins: 23 de febrer

Al·lèrgies primaverals: 9 de març

Sortida al Jardí botànic: 23 de març

GRUPS

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). *Amb Enric Gallardo.*

Socis/es: 10 € / 40 € abonament mensual

No soci/es: 15 € / 40 € abonament mensual

Dimecres de 12 a 14 h

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 Michela Deiana.*

Dimecres de 18 a 19.30 h

Socis/es: 60 € mensuals • No socis/es: 80 € mensuals

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.

Dijous de 18.30 a 20 h

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, 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 Claudia Aguilar i Mireia Zabala.*

Dimecres de 19 a 20.30 h

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

