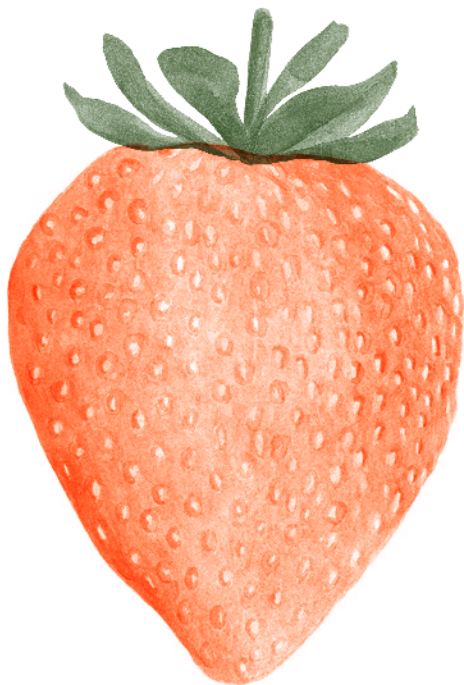


Agenda d'activitats Primavera 2019



COS

COOPERATIVA
DE SALUT
MEDICINA
INTEGRATIVA

ACTIVA EL COS

Ben aviat, Feldenkrais

Una pràctica d'educació somàtica que empra el moviment i l'atenció com a vies d'aprenentatge i desenvolupament i que té com a eina fonamental el propi cos. Aquest mètode proposa una sèrie de moviments coordinats a través d'una profunda consciència corporal.

Si t'interessa, fes-nos-ho saber a secretaria.

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 9.45 a 10.45 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 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 Guíllamó.*

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

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 lumbar i les abdominals. *Amb Gemma López.*

Dimecres de 19 a 20 h

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

Escola d'esquena

un taller pensat per 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 Gemma López.*

Curs de 6 sessions. Inici 24 de gener

Dimecres de 20 a 21 h

Socis/es: 60 € • No socis/es: 70 €

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 19 a 21 h. 7 sessions

Inici 6 de maig

El dia 29 d'abril hi ha una sessió oberta i gratuïta de presentació, de 19 a 20 h

Socis/es: 170 € • No socis/es: 240 €

Pràctica de mindfulness

Un espai per facilitar la pràctica grupal i acompanyada a totes aquelles persones que ja han estat introduïdes en el Mindfulness per poder posar en pràctica allò après i fe que la nostra consciència s'activi per observar com estem internament en la vida quotidiana i per viure en l'aquí i l'ara. *Amb Lola Albaladejo.*

Dilluns 18 a 19 h (quinzenal. Inici 29 d'abril)

Socis/es: 60 € • No socis/es: 90 € (pagament únic per tot el trimestre)

Intensiu de mindfulness

Posarem en pràctica el poder del silenci i l'atenció plena. També farem una introducció durant una hora de l'aplicació de l'atenció plena a nivell corporal, a través del Sonmudo, amb la col·laboració de la mestra Luda. *Amb Lola Albaladejo.*

Dissabte 4 de maig de 10 a 14 h

Socis/es: 25 € • No socis/es: 40 €

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.*

Dilluns 6 de maig a les 16 h

Socis/es: 30 € o 6 € si no es constel·la • No socis/es: 60 € o 12 € si no es constel·la

Integració emocional. Només tu pots solucionar el teu malestar

La Integració Emocional és una tècnica terapèutica basada en la 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 10, 24 i 31 de maig, 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.*

Dissabte 18 de maig de 9.30 a 14.30 h

Socis/es: 50 € • No socis/es: 70 €

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.

Dijous de 12 a 14 h

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

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

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 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

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 a les 18 h. Data a lligar un cop format grup de mínim quatre persones

Sòcies: 25 € • No sòcies: 35 €

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 a les 18 h. Data a lligar un cop format grup de mínim quatre persones

Sòcies: 20 € • No sòcies: 30 €

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 a les 18 h. Data a lligar un cop format grup de mínim quatre persones

Sòcies: 20 € • No sòcies: 30 €

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 9 de maig de 18 a 19.30 h

Sòcies: 20 € • No sòcies: 30 €

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 Alia Montalvo.*

Dijous 23 de maig de 17.30 a 19 h

Sòcies: 20 € • No sòcies: 30 €

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 allelactament, 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.

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 a les 18 h. Data a lligar un cop format grup de mínim quatre persones

Socis/es: 20 € individual (35 € per parella)

No socis/es: 30 € individual (50 € per parella)

Mamis amb cos. Gimnàstica abdominal hipopressiva

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.*

Dilluns de 10 a 11 h i dimecres d' 11 a 12 h

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

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 abdominal i pelviana. *Amb Laia Ariño.*

Dimarts de 18 a 19h

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

MamaCanta. Cant per a mares i bebès a un costat i l'altre de la pell

Un espai on facilitar el contacte amb el bebè i amb la teva maternitat on la veu i el cant es converteixen en eina expressiva. *Amb Tànit Navarro, cantant, terapeuta de la veu i mare.*

Mamacanta famílies: Ens comunicarem amb el bebè de manera creativa i aprendrem nanes de tot el món.

10 de maig de 17 a 18.30 h

Sòcies: 23 € • No sòcies 28 €

Mamacanta prenatal: Aprendràs eines útils per afavorir el procés de part amb la veu i crearàs el teu propi cant de poder.

24 de maig de 17 a 21 h

Sòcies: 45 € • No sòcies 55 €

CRIANÇA

Psicomotricitat en família

Una activitat conjunta on mares i pares es troben amb els seus fills i filles per afavorir la relació, la comunicació, la creativitat i el joc a partir de l'experiència del seu propi cos en acció, de l'exploració de l'espai, el material i de la presència propera i respectuosa d'altres nens i nenes i adultes que conformen el grup.

Amb Mònica Fernández.

Dijous de 15.30 a 16.45 h (infants de 9 a 18 mesos) / Dijous de 17.15 a 18.30 h (infants de 18 a 36 mesos)

Famílies sòcies: 55 € mensuals • Famílies no sòcies: 60 € mensuals

Pell amb pell

AMB EL SUPORT DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

És un espai obert i gratuït per a 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 16 a 18 h

Gratuït

Peuet peuet

Volem seguir compartint experiències amb vosaltres i oferir-vos suport emocional i acompanyament professional un cop el nadó ja no és tan petit. Perquè sabem que a mesura que creixen les criatures, també ho fan els dubtes i les inquietuds. *Amb Silvia Saula i Mireia Zabala*

Dimecres de 16.30 a 18 h

Socis/es: 4 € sessió • No socis/es: 6 € sessió

Massatge infantil

Un espai on, a través del tacte, trobaràs moments de dedicació exclusiva pel teu bebè. El massatge infantil, a més de ser un mètode terapèutic amb múltiples beneficis pel nadó, és vincle i és comunicació. *Amb Silvia Saula.*

Dilluns 16 a 17 h. Inici: 6 de maig

Socis/es: 70 € • No socis/es: 90 €

Amb Jose Herrero

Preu per sessió: soci/es 20 € (35 € per parella) No soci/es 30 € (50 € per parella)

Rebequeries, límits i gestió emocional en la infància

30 d'abril, de 16.30 a 18.30 h

Parlarem de les situacions habituals en la infància: necessitat de vincle, processos d'adaptació, plor i rebequeries, agressivitat i gelosia.

Del pit al plat.

Lactància i introducció d'aliments

7 de maig, de 16.30 a 18.30 h

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

Primers auxilis

21 de maig, de 16.30 a 18.30 h

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

Sexualitat infantil

4 de juny, de 16.30 a 18.30 h

Un taller per compartir com la sexualitat forma part de les nostres vides i per entendre com s'expressa el desig i la necessitat sexual en els infants.

Parlem de vacunes

11 de juny, de 16.30 a 18.30 h

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

COS

COOPERATIVA
DE SALUT
MEDICINA
INTEGRATIVA

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

www.cos.coop

