

AGENDA D'ACTIVITATS

Tardor 2019



COS

COOPERATIVA
DE SALUT
MEDICINA
INTEGRATIVA

ACTIVA EL COS

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. Sessions individuals, grupals i 1 sessió al mes d'introducció en cap de setmana (4 h). *Amb Nair de Frutos.*

Sessió grupal: dijous de 18 a 19 h

Socis/es: 45 €/mes • No socis/es: 50 €/mes

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 de 20 a 21.15 h. Divendres de 8.15 a 9.30 h

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

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

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 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.

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 19 a 20.30 h. 9 sessions. Inici 14 d'octubre

El dia 7 d'octubre hi ha una sessió oberta i gratuïta de presentació, de 19 a 20 h

Socis/es: 170 € • No socis/es: 250 €

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 14 d'octubre)

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 5 d'octubre 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.

Dijous 10 d'octubre i/o 12 de desembre 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 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 25 d'octubre i 8 i 15 de novembre, de 18 a 20 h

Socis/es: 70 € • No socis/es: 100 €

Meditació terapèutica 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 26 d'octubre de 10 a 14 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). La possibilitat d'assistir al grup es decideix juntament amb la professional de MTX després d'haver fet una primera visita.

Dimecres de 12 a 14 h

Sòcies: 10 € / 40 € abonament mensual

No sòcies: 15 € / 40 € abonament mensual

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. Inici 26 setembre.

Sense cost per a les participants

Per parelles

Treballarem sobre allò que ens preocupa i ens ocupa en l'aquí i ara del grup, en un espai de confiança, compromís i respecte, preàmbul necessari de qualsevol relació i, encara més, de la relació de parella.

Amb Anna Delatte i Michela Deiana.

Dijous de 9.30 a 11 h

Parelles sòcies: 105 € • Parelles no sòcies: 140 €

El refugi

Des del compromís social i solidari de Cos, oferim aquest grup terapèutic dirigit a persones voluntàries en l'ajuda a refugiades, migrades i treballadores del tercer sector en general que vulguin treballar els conflictes personals que apareixen al voltant de la pràctica diària. *Amb Mireia Zabala.*

Dimecres de 19 a 20.30 h

Socis/es: 10 € • No socis/es: 15 €

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: 160 €/mes • No socis/es: 80 €/mes

PARLEM EN FEMENÍ

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 21 d'octubre a les 18 hs

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 4 de novembre a les 18 h

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 €

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. *Amb Maria Ortí.*

Dilluns de 17 a 18 h

Sòcies: 20 € • No sòcies: 25 €

Recorda que Cos som centre mèdic
i t'ofereix un ampli ventall de serveis de salut
amb mirada integrativa:

MEDICINA GENERAL

ODONTOLOGIA

GINECOLOGIA I REPRODUCCIÓ ASSISTIDA

MEDICINA TRADICIONAL XINESA

I ACUPUNTURA

TERÀPIA NEURAL

PSICOLOGIA D'ENFOCAMENT SISTÈMIC

(INDIVIDUAL, PER PARELLES,

FAMILIARS I EN GRUP)

DIGESTOLOGIA

OSTEOPATIA

FISIOTERÀPIA

SEGUIMENT DE LA SALUT INFANTIL

NATUROPATIA I HOMEOPATIA

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

FELDENKRAIS

REFLEXOLOGIA, QUIROMASSATGE,

DRENATGE LIMFÀTIC

I KINESIOLOGIA

VISIÓ NATURAL AMB MÈTODE BATES



COOPERATIVA
DE SALUT
MEDICINA
INTEGRATIVA

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

www.cos.coop

