

# AGENDA D'ACTIVITATS

## Hivern 2020



**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

### 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: 15 € sessió solta; 25 €/mes 1 sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: 20 € sessió solta; 30 €/mes una 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 de 20 a 21.15 h. Divendres de 8 a 9.15 h**

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

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

### 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: 15 € sessió solta; 25 €/mes una sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: 20 € sessió solta; 30 €/mes una 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: 15 € sessió solta; 25 €/mes una sessió a la setmana; 42 €/mes dues sessions a la setmana • No socis/es: 20 € sessió solta; 30 €/mes una 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 lumbar i les abdominals. *Amb Gemma López.*

**Dimecres de 19 a 20 h**

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

## Pilates

T'oferim la possibilitat d'estrenar-te en el pilates amb un grup reduït per poder aprofitar-te de tots els seus beneficis: és un exercici que permet fomentar la condició física a través del treball de l'estabilitat de la paret abdominal, la força, l'equilibri, la correcció postural i la respiració.

*Amb Carla Martínez.*

**Dimarts i/o dijous de 18.45 a 19.45 h**

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

## A córrer

"Córrer és de covards" diuen alguns. Però córrer és un exercici molt complet que permet enfortir tota la musculatura del nostre cos. Si, a més, es practica en grup, és possible arribar lluny i multiplicar la dosi d'endorfines que l'organisme pot secretar. *Amb Carla Martínez.*

**Dimarts i/o dijous de 20 a 21 h**

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

# 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 20 de gener. El dia 13 de gener hi ha una sessió oberta i gratuïta de presentació, de 19 a 20 h

Socis/es: 120 € • No socis/es: 240 €

## 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 23 de gener i/o 12 de març de 15 a 19 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. A les sessions es treballarà la culpa i l'autoexigència (21/02), la ràbia (28/02) i la decepció /6/03). Amb Michela Deiana. També pots fer aquesta formació des de casa a través de la plataforma [cosformacio.cos.coop](https://cosformacio.cos.coop).

*Amb Michela Deiana.*

Divendres 21 i 28 de febrer i 6 de març, 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 18 de gener de 9.30 a 14.30 h**

Socis/es: 50 € • No socis/es: 70 €

### **Neuroeducació**

Un espai per entendre com funciona el cervell, què és normal o no respecte a l'envelliment cerebral i què podem fer per prevenir-lo. L'objectiu és respondre a les preguntes del grup, que és qui defineix quines necessitats té i decideix sobre quins temes hem de parlar. L'equip de Dopamina acompanyarà al grup i transmetrà el seu coneixement sobre salut neurològica.

**Dimarts de 16.30 a 18 h. Inici 14 de gener**

Socis/es: 75 € trimestre • No socis/es: 90 € trimestre

## 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

### 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

### 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

### 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 €

# 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 27 de gener o 23 de març de 17.30 a 19 h**

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 20 de gener o 16 de març de 17.30 a 19 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.*

**Dijous 17 de febrer de 19 a 21 h**

Sòcies: 20 € • No sòcies: 30 €

Recorda que Cos som centre mèdic i t'ofereim 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

*Ara també et pots formar des de casa!*

DOLORS MENSTRUALS I MEDICINA TRADICIONAL XINESA

INTEGRACIÓ EMOCIONAL

REMEIS CASOLANS

*cosformacio.cos.coop*





COOPERATIVA  
DE SALUT  
MEDICINA  
INTEGRATIVA

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

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

