

CREIXEMENT PERSONAL



Coaching per una vida efectiva basat en les ensenyances de Stephen R. Covey:

Taller de creixement personal que ens invita a sortir de la zona de confort, deixar de ser espectadors del que ens passa i confiar en el nostres capacitats i fortaleses.

Viu la gran aventura de descobrir-te a tu mateix, connecta amb el teu potencial i desprèn-te de conductes que et limiten.

Coaching per gestionar l'Estrès :

L'estrès és la epidèmia del segle XXI, un greu problema de salut pública. Està present en més del 80% de les malalties.

Una vida saludable requereix certa dosi d'estrès però quan augmenta i es cronifica genera angoixa, pèrdua d'energia i alteracions en el sistema immunitari.

No es tracta de eliminar-lo sinó de entendre'l i regular-lo.

Potencia les teves competències de lideratge personal per aconseguir-ho.

Neus Salvatella

MINDFULNESS



El Mindfulness és un entrenament mental, validat científicament, que a través de diverses tècniques de meditació, ens ajuda a asserenar la ment i a viure amb més consciència i calma el present.

L'ús continuat d'aquestes pràctiques afavoreix la resolució de conflictes, la resiliència, l'autoestima, l'empatia, així com la reducció de l'estrès, l'ansietat i la depressió.

Sessions per continuar aprenent i practicant tècniques d'atenció plena, des d'una vessant més pràctica. Activitats i meditacions d'atenció plena, moviment conscient i cant de mantres per asserenar i concentrar la ment.

Rosa M^a Fraire

FENG SHUI



Una llar feliç

Ens endinsarem en el meravellós món del Feng Shui per fer de casa nostra un lloc feliç i poder crear una vida plena.

Una casa sana i prospera és possible.

Que aprendrem:

Com potenciar la nostra llar perquè sigui una llar prospera, feliç i saludable.

Que significa cada espai de la nostra llar i com potenciar-lo.

Errades decoratives que ens fan perdre energia.

La gran importància de l'ordre en les nostres vides.

Què fer per descansar millor o millorar el nostre descans.

Neteges energètiques per potenciar l'abundància i la salut.

Què són les geopaties, com ens afecten, solucions.

Cristina Morales

KINESIOLOGIA



Kinesiologia per connectar amb el teu mon interior

El nostre cos té tota la informació del que ens passa però...l'escoltem? s'està comunicant amb nosaltres i li prestem molt poca atenció.

La kinesiologia fa d'enllaç, de connexió en aquest diàleg que s'ha trencat entre jo i el meu cos. Es tracta d'un test muscular on s'estiren els braços i es llegeix la informació que aquests donen segons la seva longitud ja que les cadenes musculars s'escurcen i s'allarguen per contestar als estímuls o preguntes que li fas.

En aquest taller aprendrem a testar-nos i a saber com funcionem i qué es el millor per a cadascun.

Yolanda Alcalde

PRÒXIMS TALLERS

Places Limitades



Pràctiques Mindfulness

Espai Romanguer

Octubre: 11 - 26

Novembre: 9 - 22

Divendres de 18h a 20h

Dissabte de 10h a 12h

Feng Shui

Espai Romanguer

Octubre: 18 - 25

Novembre: 8 - 15

Divendres de 17h a 19h

Kinesiologia

Espai Coworking

Octubre: 7 - 21

Novembre: 4 - 18

Desembre: 2 - 16

Dilluns de 17.30h a 19.30h

Coaching per una vida efectiva

Espai Coworking

Octubre: 3 - 17 - 31

Novembre: 14 - 28

Desembre: 12

Dijous de 17h a 19h

Gestionar l'Estrès

Espai Coworking

Octubre: 10 - 24

Novembre: 7 - 21

Desembre: 5

Dijous de 17h a 19h



Temps per a tu

Taula Salut i Benestar
Tardor 2024

PREUS INSCRIPCIÓ ANUAL:

Residents 40€

Residents a partir 60 anys 10€

Socis Club Grans majors de 60 anys: gratuït

No residents: 60€

No residents a partir de 60 anys 30€

Preu taller individual 25€

Informació i Inscripcions a
l'Ajuntament de Canyelles

📍 De dilluns a divendres de 9h a 14h

☎ 938 973 011

👉 www.canyelles.cat

✉ cny.sanitat@canyelles.cat



Ajuntament
de Canyelles

