

# AUTOESTIMA

Ll'autoestima és troba en el centre del nostre malestar i insatisfacció. La pèrdua de confiança en un mateix porta a desapropiar oportunitats, relacionar-se conflictivament, abandonar els somnis i infravalorar-se.

Som lliures per ser nosaltres mateixos i podem aconseguir el que ens proposem si descobrim les nostres pors, replantegem les nostres creences i ens atrevim a donar el primer pas.

L'autoestima és primordial pel benestar i la salut

Apunta't a un taller de creixement personal per connectar amb el teu potencial, viure una vida saludable i prendre millors decisions.

Qui soc?  
Quin és el valor que em dono?

Ens trobem els dijous alterns de 17 a 19h en un espai lliure de prejudicis per connectar amb la nostra essència i viure la vida en plenitud

No és fàcil trobar la felicitat en nosaltres mateixos, però és impossible trobar-la a cap altre lloc

Agnes Repplier



NEUS SALVATELLA

# TALLER FENG SHUI

La paraula Feng Shui es tradueix com a "vent i aigua". És una filosofia i art ancestral de la Xina que busca la millora de les condicions ambientals que fomenten el benestar i l'harmonia general de l'individu amb el seu entorn (els edificis, les estances, els objectes, etc.)

A l'antiga Xina el practicaven en la seva vida diària i està basat en l'observació de la natura i els seus cicles.

El Feng Shui gaudeix d'una vida de més de 4.000 anys, que va ser creat, estudiat i desenvolupat per la cultura xinesa que, des de l'antiguitat, entén que la terra, i que nosaltres som una petita partícula en l'espai.

## TALLER DE FENG SHUI

En aquest taller de 4 sessions de dues hores de durada cadascuna ens endinsarem en el món del Feng Shui i treballarem individualment i alhora conjuntament cada llar de les persones que participin.

Què aprendrem?

Com potenciar la nostra llar perquè sigui una llar prospera i plena d'energia positiva

Què podem fer per descansar millor

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

Quina decoració és la millor segons el Feng Shui

La gran importància de l'ordre en les nostres vides

Tècnica de Mary Kondo i d'altres per l'ordre, neteja i buit

Bones direccions segons la nostra data de naixement.

Què són les geopaties, com ens afecten, solucions.



CRISTINA MORALES

# CERCLE MINDFULNESS

El mindfulness és un conjunt de tècniques de meditació, validades científicament, que tenen l'objectiu d'ensenyar-nos a asserenar la ment a través de l'atenció plena.

No hi ha un terme exacte per traduir la paraula anglesa "Mindfulness", però es pot traduir com "atenció o consciència plena".

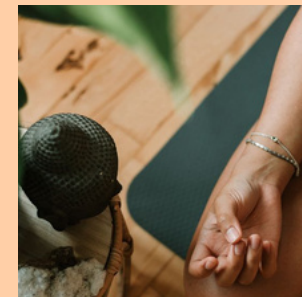
Tot i que els seus orígens els trobem a les meditacions budistes, el Mindfulness és una disciplina que ensenyem desproveïda de creences religioses.

En essència, el Mindfulness és un entrenament mental per canviar patrons mentals negatius, que ens ensenya a desenvolupar la consciència plena, és a dir, a parar atenció al moment present sense jutjar, mitjançant exercicis de respiració, de percepció, d'exploració del cos, de moviment conscient i de gestió de les emocions.

L'ús continuat d'aquestes eines ens condueix a un estat de relaxació i de calma mental, per la qual cosa afavoreix la resolució de conflictes, la resiliència, l'empatia, així com la reducció de l'estrès, la depressió i l'ansietat.

## CERCLE MINDFULNESS

Cercle Mindfulness és una activitat programada per als dissabtes al matí, en què descobrirem i practicarem diferents exercicis d'atenció plena. També li afegirem un toc espiritual, que ens permetrà aconseguir una consciència més elevada.



ROSA M. FRAIRE

# PRÒXIMS TALLERS

Places Limitades



## Creixement personal

Dijous alterns	11 - Gener
De 17h a 19h	25 - Gener
Espai Coworking	15 - Febrer
	29 - Febrer
	14 - Març

## Autoestima

Dijous alterns	1 - Gener
De 17h a 19h	18 - Gener
Espai Coworking	22 - Febrer
	7 - Març

## Feng Shui I

Divendres	16 - Febrer
De 18h a 20h	23 - Febrer
Espai Romanguer	1 - Març
	15 - Març

## Feng Shui II

Divendres	27 - Febrer
De 18h a 20h	19- Abril
Espai Romanguer	26- Abril
	10- Maig

## Cercle Mindfulness I

Dissabtes	24 - Febrer
De 10h a 12h	9 - Març
Espai Romanguer	23 - Març
	13 - Abril

## Cercle Mindfulness II

Dissabtes	17 -Febrer
De 10h a 12h	2 - Març
Espai Romanguer	16 - Març
	20 - Abril



# Temps per tu

Taula Salut i Benestar  
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](http://www.canyelles.cat)
- [cny.sanitat@canyelles.cat](mailto:cny.sanitat@canyelles.cat)

