

Per fer les inscripcions,  
us heu d'adreçar a:

**EDIFICI JOVE "LO CARRILET"**

Av. Generalitat, 137. 1r pis

(Plaça Carrilet). Tortosa

 977 504 573

 672 357 247

 Edifici Jove Lo Carrilet

 @edificijovelocarrilet

**CONCURS  
MANTENIMENT  
VEGETATIU  
2022**

**ORGANITZA:**

EDIFICI JOVE

**"LO CARRILET"**



Ajuntament  
de Tortosa



Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials  
Direcció General de Joventut

# PROGRAMACIÓ CICLES FORMACIÓ ALTERNATIVA 2022

## 1. RESPIRACIÓ CONSCIENT (2 h)

Què és i per a què serveix. Taller on revisarem els beneficis immediats d'una respiració conscient, a curt i llarg termini, a més posarem en pràctica la relaxació i la respiració amb la finalitat d'aprendre, motivar i crear l'hàbit de practicar-ho diàriament.

**Facilitadora:** Pilar Centelles Mas, farmacèutica i terapeuta de processos somàtics

**Data:** divendres 11 de març. **Horari:** de 18 a 20 h

## 2. PLANTES REMEIERES. VIES RESPIRATÒRIES (3 h)

Introducció a les plantes medicinals típiques del territori. Taller totalment pràctic on coneixerem *in situ* i de primera mà les propietats de les plantes per donar-n'hi un ús terapèutic. S'identificaran, es recol·lectaran i s'elaboraran xarops i infusions.

**Facilitadora:** Nati Espuny, formadora de PNL, biodescodificació i agricultura

**Data:** dissabte 26 de març. **Horari:** de 10 a 13 h

## 3. AUTOCURA I BENESTAR MITJANÇANT EL MOVIMENT *Río Abierto* (3 h)

Crearem una farmaciola pràctica per trobar un espai de més benestar i més felicitat i aprendrem a reduir l'estrès i l'ansietat prenent contacte amb el cos i l'interior, mitjançant alguna de les eines del Sistema *Río Abierto*: moviment, harmonització dels centres energètics, respiració, consciència corporal, contacte, relaxació i silenci.

**Facilitadora:** Betllem Casanova, terapeuta psicocorporal i transpersonal del sistema *Río Abierto*

**Data:** Dissabte 30 d'abril. **Horari:** de 10 a 13 h

## 4. CLAUS PER UNA VIDA ABUNDANT (3 h)

La veritable abundància sorgeix de la connexió amb el Ser. Tot i la importància de la prosperitat econòmica, observarem l'abundància amb les altres àrees de la vida, com poden ser la salut, les relacions, l'espiritualitat, la pau interior, etc. Identificarem les creences limitants que tenim guardades en el subconscient i aprendrem a pensar de manera abundant i així crear una vida més propera, plena i feliç.

**Facilitadora:** Carme Sabaté, formadora de Tapping EFT i Ho'oponopo

**Data:** dissabte 7 de maig. **Horari:** de 10 a 13 h

## 5. COM TENIR CURA DELS NOSTRES CABELLS (4 h)

Taller totalment pràctic on es realitzaran pràctiques de rentat dels cabells, detecció de possibles anomalies i es mostraran quins són els tractaments més adequats. A més, es faran 4 estils de recollits i trenes per autorealitzar-se.

**Facilitadora:** Evart, acadèmia de perruqueria

**Data:** dissabte 21 de maig. **Horari:** de 9.30 a 13.30 h

## 6. EXPERIÈNCIA: IOGA & BERENAR VEGÀ (2,5 h)

Activitat per desconectar i gaudir de l'esport i la natura. Un moment per recarregar piles, créixer i renovar-se mitjançant una suau pràctica de ioga. Seguidament es servirà un berenar 100% vegà amb l'objectiu de conscienciar i oferir alternatives a productes i pràctiques convencionals més respectuoses amb el medi ambient. Els tallers són independents:

**Facilitadora:** Tània Tomàs Scapadel. **Horari:** de 16:30 a 19.00 h

\***IOGA I RESPIRACIÓ.** **Data:** dissabte 18 de juny

\***IOGA I MOVIMENT.** **Data:** dissabte 17 de setembre

## 7. CAMINANT CAP A LA SALUT (3 h)

Taller experimental basat en la filosofia de Louise L. Hay. Un viatge de sanació i autoestima. L'objectiu és aprendre a estimar més el nostre cos, a escoltar-lo i compartir informació sobre la connexió entre la ment i el cos. La comunicació amb el cos físic és una part essencial de la nostra experiència humana. *Quan entenguem realment la connexió ment/cos, desapareixeran la majoria de les nostres malalties (Louise L. Hay).*

**Facilitadora:** Carme Sabaté, formadora de Tapping EFT i Ho'oponopo

**Data:** dissabte 4 de juny. **Horari:** de 10 a 13 h

## 8. COM PASSAR DEL DESIG A L'ACCIÓ (12 h) Eines de coaching per l'assoliment d'objectius

Eines d'orientació per l'assoliment d'objectius.

Els set hàbits de la gent altament efectiva. Gairebé tothom sap que el seu comportament, tant a la feina com a la vida privada, podria millorar en molts aspectes, però el problema és com aconseguir-ho. El mètode és clar i eficient, dividit en set etapes, que tothom podrà posar en pràctica fàcilment d'una manera senzilla i eficaç. La clau d'aquest mètode és que és perfectament adaptable a la personalitat de cadascú i, a més, es pot aplicar en tots els àmbits de la vida.

**Facilitador:** Pere Guiu, coaching i especialista en comunicació

**Data:** els dimecres 28 de setembre, 5, 19 i 26 d'octubre i 2 de novembre. **Horari:** de 18 a 20.30 h

## 9. PLANTES REMEIERES. AFRODISIAQUES (3 h)

Introducció a les plantes afrodisiaques i medicinals típiques del territori. Taller totalment pràctic on coneixerem *in situ* i de primera mà les propietats de les plantes per donar-n'hi un ús terapèutic. S'identificaran, es recol·lectaran i s'elaboraran xarops i infusions afrodisiaques.

**Facilitadora:** Nati Espuny, formadora de PNL, biodescodificació i agricultura

**Data:** dissabte 1 d'octubre. **Horari:** de 10 a 13h

## 10. COM COMBATRE LES REGLES DOLOROSES (2 h)

Quin és l'origen d'aquest dolor físic i què podem fer. Descobrirem una visió àmplia i integradora, amb remeis de medicina natural, eines de consciència corporal, revisió de l'emocionalitat i les creences que tenim les dones i el paper del llinatge femení en l'herència d'aquesta dolència.

**Facilitadora:** Pilar Centelles Mas, farmacèutica i terapeuta de processos somàtics

**Data:** divendres 14 d'octubre. **Horari:** de 18 a 20 h

## 11. MANUALITATS. DECORACIONS PER NADAL (6 h)

Taller totalment pràctic en què es realitzaran peces que ens serviran per decorar la casa per Nadal i passar una estona divertida i entretinguda. Elaborarem un tronc de Nadal i un calendari d'advent.

**Facilitadora:** Manart Belles Arts & Manualitats

**Data:** els dimecres 16, 23 i 30 de novembre. **Horari:** de 18 a 20h

## 12. TALLER PRODUCTES NATURALS. 2h

Tallers totalment pràctics, on elaborarem, amb ingredients senzills i naturals, diferents articles (sabons, desodorants i ungüents). T'emportaràs el producte preparat, a més d'un receptari perquè puguis continuar practicant a casa. Totes les elaboracions es realitzen amb productes naturals, sense tòxics ni productes contaminants. Els tallers són independents.

\***SABONS DE GLICERINA:** Naturals, decoratius i amb propietats nutricionals, en format pastilla i per tot tipus de pell.

**Data:** dissabte 9 d'abril. **Horari:** de 16.30 a 18.30h

\***DESODORANTS NATURALS:** Elaborarem 4 tipus de desodorants naturals, en spray, en crema, sòlids i amb pols.

**Data:** dissabte 22 d'octubre. **Horari:** de 16.30 a 18.30h.

\***UNGÜENTS NATURALS:** Per combatre refredats, cops, cremades, dolor articular i mal de cap.

**Data:** dissabte 12 de novembre. **Horari:** de 16.30 a 18.30h.

PREU PER CADA CURS  
7,10€

Edat, a partir dels 15 anys

\*\*La programació inicialment serà en format presencial; no obstant, si arriba la data, i segueixen les restriccions imposades pel PROCICAT, queden subjectes a possibles canvis de data o a l'anul·lació per manca d'inscripcions, cosa que es comunicaria a l'alumnat.

El pagament es pot fer en efectiu, caixer automàtic o per internet, amb inscripció prèvia. Un cop fet el pagament del curs, si la persona no hi pot assistir **NO es retornarà l'import abonat.**