

ACTIVITATS SETMANALS

Professionals amb experiència compromesos amb la seva feina, grups reduïts, espai acurat, estudi personalitzat.

Dilluns

18:00 a 19:00h / PILATES
19:00 a 20:10h / VIURE EN MOVIMENT
20:15 a 21:15h / QI GONG

Dimarts

09:30 a 10:45h / HATHA IOGA
17:00 a 18:15h / HATHA IOGA
19:00 a 20:10h / VYAYAM IOGA
20:30 a 21:45h / HATHA IOGA

Dimecres

09:00 a 10:00h / ESTIRAMENTS
10:00 a 11:15h / PILATES
20:30 a 21:30h / PILATES

Dijous

14:30 a 15:30h / PILATES
15:30 a 16:30h / ESTIRAMENTS
19:00 a 20:15h / QI GONG
20:30 a 21:45h / HATHA IOGA

Divendres

17:00 a 18:00h / ENTRENADOR PERSONAL
18:00 a 19:00h / PILATES
20:00 a 20:00h / TERÀPIA GESTALT (GRUP AUTOCREIXEMENT)

Tarifas

PILATES
1 classe a la setmana 35 euros
2 classes a la setmana 55 euros
Horari Lliure 70€

VYAYAM I HATHA IOGA
1 classe a la setmana 35 euros
2 classes a la setmana 50 euros

QI GONG
1 classe a la setmana 30 euros
2 classes a la setmana 50 euros

TERÀPIA GESTALT
1 classe a la setmana 60 euros

Matrícula 35€. Inclou **VALORACIÓ DE SALUT**, per a un estudi i tractament personalitzats.

Explica'ns el teu cas

Dolors musculars,
problemes articulars,
contractures,
mal d'esquena,
tendinitis



Sabies que la Fisioteràpia, Osteopatia, Shiatsu, Massatges terapèutics o la Kinesio Tapping et poden ajudar?

Migranyes,
angoixes,
alimentació,
al·lèrgies,
diètes d'aprimament



Sabies que la Naturopatia, Homeopatia, la Nutrició Natural, l'Acupuntura o les Flors de Bach et poden ajudar?

Tot Natural Espai de Salut

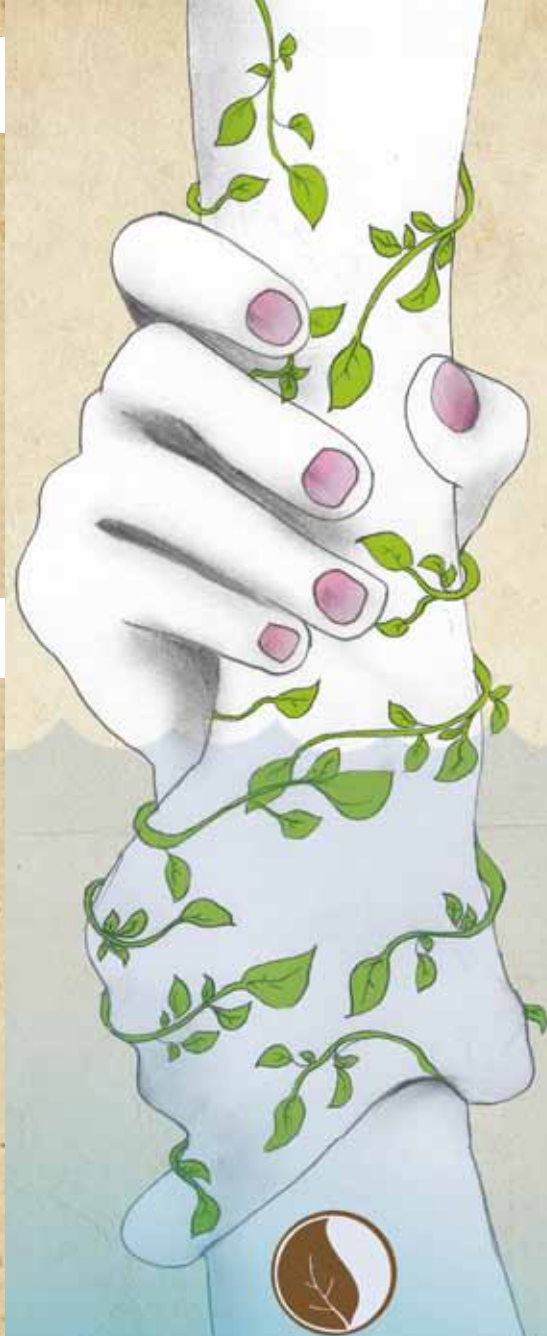
Renex en el seu 10è aniversari per crear un lloc on es respiri pau i harmonia, un lloc on puguem recuperar-nos de l'estrès quotidiana, un espai amb una cultura de la salut oberta al que es veu, al que se sent i al que s'intueix.

PSICOTERÀPIA I AUTOCREIXEMENT
MASSATGES I RITUALS ALQUÍMICS
ENTRENADOR PERSONAL PER LA SALUT
ESTÈTICA NATURAL
MAQUILLATGE BIO
BOTIGA SELECTA
TERÀPIES NATURALS
FISIOTERÀPIA



TOT NATURAL
Espai de Salut

www.totnatural.net
espaiquesalut@totnatural.net
Pi i Maragall 91
08830 Sant Boi de Llobregat
93.635.48.53



TOT NATURAL
Espai de Salut

Agenda d'activitats
de febrer a juny del 2012



AGENDA D'ACTIVITATS

TOT NATURAL ESPAI DE SALUT

FEBRER

Dimarts 14 / 10:30h a 20:30h / GRATUÏT

JORNADA DE PORTES OBERTES

Maquilla't bio. Reserva la teva hora per ser maquillada i assessorada per la nostra especialista en maquillatge natural.

Dissabte 18

10:30h a 12:30h TALLER D'AUTOMASSATGE

Aprèn a proporcionar-te salut i benestar.

12:30h a 15:30h TALLER DE CUINA NATURAL I DINAR.

Nutrició, Salut i benestar.

17:00h a 19:00h RELAXACIÓ I (INICIACIÓ). Del no puc, a l'experiència de la serenor.

Estar relaxats és la nostra natura, aprendrem a cultivar la nostra capacitat d'afrontar noves experiències i a obrir el camí cap a nosaltres mateixos.

Dissabte 25

11:00h a 13:00h EXPLORANT EL SILENCI

Una pràctica en grup on es practica el silenci, per crear un espai buit i un punt de parada en quietud. Aquesta parada és un nou punt de partida, que reorienta l'adreça de les nostres vides i amplifica el nostre camp de consciència.

17:00h a 19:00h LES 3 CLAUS DE L'EQUILIBRI: RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I CONCENTRACIÓ.

Relaxació: "Quan un està completament tranquil, alliberat de desig i ambició, posa en ordre l'energia autèntica i té la ment concentrada. Com pot envair la malaltia a aquest ésser?" segons diu el Huang Tu Nei Ching.

MARÇ

Dissabte 3

10:30h a 20:30h TALLER DE COMUNICACIÓ

El procés de comunicació pot arribar a ser extremadament ric i dotar de gran plenitud. En aquest taller observarem aquest procés, prestant sobretot atenció al nostre estil particular de comunicar-nos.

09:30h a 11:30h RELAXACIÓ II, Habitant el cos.

Utilitzarem senzilles tècniques que ens ajudaren a explorar les sensacions que ens proporciona el nostre cos i com utilitzar-les.

17:00h a 19:00h EL VINCLE MARE-FILL.

La importància de mantenir, vetllar i alimentar aquest vincle, és la clau vital per a l'òptim desenvolupament del nen i de la mare.

10:30h a 19:00h ESTRÈS, ANSIETAT I DEPRESSIÓ.

Formen part dels processos de la vida i com a tals podem gestionar-los. A través d'aquest taller ens aproparem a aquests estats.

Dissabte 24

10:00h a 12:00h QI GONG. BENVINGUDA PRIMAVERA.

Despertarem l'energia adormida durant l'hivern per poder harmonitzar-nos amb la naturalesa i poder manifestar el florir de la primavera.

12:30h a 15:30h TALLER DE CUINA NATURAL I DINAR.

Nutrició, Salut i benestar.

17:00h a 19:00h LES 3 CLAUS DE L'EQUILIBRI: RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I CONCENTRACIÓ.

09:30h a 11:30h RELAXACIÓ III, Habitant el cos.

El no esforç i la seguretat. La tensió bé creada a l'arrel mateixa del nostre pensament, l'esforç activa el Jo que desitja i la inseguretat ens fa posar alertes, prenem consciència.

ABRIL

Dissabte 14 / 10:30h a 19:00h

FAMÍLIA D'ORIGEN: ARRELS I TERRA D'ORIGEN

Per construir cap a on vaig és important comprendre d'on part, com és el meu bagatge i els meus aprenentatges. Treballarem per posar consciència i llum en la nostra família d'origen i l'entorn en el qual vam créixer.

Dissabte 21

12:30h a 15:30h TALLER DE CUINA NATURAL I DINAR.

Nutrició, salut i benestar.

17:00h a 19:00h TALLER D'AUTOMASSATGE

Aprèn a proporcionar-te salut i benestar.

Dissabte 28

11:00h a 13:00h LA DONA I LA SALUT FAMILIAR

Com combinar el paper de dona i de mare, en un món en constant evolució i no perdre's en el intent.

17:00h a 19:00h LES 3 CLAUS DE L'EQUILIBRI: RELAXACIÓ, RESPIRACIÓ I CONCENTRACIÓ.

MAIG

Dissabte 5 / 17:30h a 19:30h

AROMATERÀPIA

Un acostament des de l'experiència de l'olor.

Dissabte 12 / 10:30h a 20:30h

TALLER DE COMUNICACIÓ

El procés de comunicació pot arribar a ser extremadament ric i dotar de gran plenitud. En aquest taller observarem aquest procés, prestant sobretot atenció al nostre estil particular de comunicar-nos.

Dissabte 19 / 10:30h a 19:00h

IDENTITAT PRESENT

Treballarem qui sóc jo en el moment actual, prendrem consciència i treballarem sobre aquells aspectes que em defineixen en aquest moment de la meua vida: família, parella, amics, activitat laboral, projectes, valors, conflictes actuals... Per desplegar-los davant meu i apoderar-me de l'adreça de la meua vida.

Divendres 25 / 08:30h a 09:30h / GRATUÏT

SADHANA VYAYAMA

Desperta l'energia interna, la respiració sonora i expansiva ens guiarà, Surya ens il·luminarà.

JUNY

Divendres 25 / 09:30h a 11:30h

TEMPERAR EL FOC DEL COR

Activarem i temperarem el nostre foc intern per gaudir de l'espontaneïtat i lluminositat de l'estiu.

Activitat gratuïta mensual

CLUB DE MEDITACIÓ

Un cop al mes ens reunirem per aprendre a meditar junts. Informa't.



TOT NATURAL
Espai de Salut

PER MÉS INFORMACIÓ:

www.totnatural.net
espaiadesalut@totnatural.net
Pi i Maragall 91
08830 Sant Boi de Llobregat
93.635.48.53

PREUS:

Taller de 2h: 30€
Tallers de 8h: 60€
3 tallers de 2h: 75€