

INSPIRA MONTSERRAT ofereix un cap de setmana ple d'experiències per un estil de vida conscient i respectuós: MOVIMENT, SALUT, BENESTAR, RESPIRACIÓ, ALIMENTACIÓ, RELAXACIÓ,...

A Montserrat es reuneixen una serie de persones que es reconcilien amb la natura.
INSEPARABLES: PERSONES I NATURA.

TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES EXCEPTE EL DINAR.
ES RECOMANA FER INSCRIPCIÓ PREVIA.

WEB DE L'AJUNTAMENT: collbato.cat

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A: inspiramontserrat.cat



**INSPIRA
MONTSERRAT**

COLLBATÓ

DIVENDRES 20·JULIOL·2018

18.00 a 19.00 h · CASAL DE CULTURA

SALUT BUCAL. TALLER ON FAREM ELS NOSTRES PROPIS DENTÍFRICS
BEATRIU RODRIGUEZ

Està demostrat que la salut bucal condiciona aspectes fonamentals de la qualitat de vida. Siguem sostenibles i fem el nostre dentífric segons necessitats personals.

19.00 a 20.00 h · CASAL DE CULTURA

XERRADA. LES EMOCIONS SEGONS ELS 5 ELEMENTS DE LA MEDICINA TRADICIONAL XINESA
ANNA VIÑALLONGA

La mirada a l'Orient ens porta a relacionar les emocions als òrgans principals del cos. La Medicina Tradicional Xinesa té en consideració a l'ésser humà com un tot, cos físic i emocions.

DISSABTE 21·JULIOL·2018

8.30 a 10.00 h · CENTRE L'ALZINA DE COLLBATÓ

BANY DE BOSC. RECORREGUT SENSORIAL AL PEUS DE MONTSERRAT
ROSA MONTELLS

Aquesta és una activitat sensorial viscuda a la natura. Contactar amb les sensacions que ens ofereix la natura, a un ritme més lent que l'habitual i en silenci, ens connecta amb nosaltres mateixos i amb el que ens envolta.

10.30 a 11.30 h · MOLÍ D'OLI

TALLER SUCS NATURALS. HÀBIT MOLT SALUDABLE
Ma JOSEP VALLEJO

Vine a gaudir i a aprendre receptes saludables pel teu dia a dia.

12.00 a 13.30 h · CASAL DE CULTURA

CONVERSA-TALLER. LA MIRADA SISTÈMICA, UNA PERSPECTIVA QUE INSPIRA EL MILLOR DE NOSALTRES MATEIX@S
CARLES PARELLADA

Una mirada que ens inspira a trobar el millor de cadascú/na de nosaltres, permetent que allò que a vegades ens fa ombra, es pugui convertir en talents que brillin per poder contribuir a la millora de la nostra vida i de la de les persones amb les que convivim.

DISSABTE 21·JULIOL·2018

14.00 a 16.00 h · CASAL DE CULTURA

DINAR. ARRÒS CUINAT AMB L'ENERGIA DEL SOL
MANEL RIVERO

Un dinar molt especial, amb productes ecològics i de proximitat. Cuines solars amb un mirall parabòlic que concentra l'energia en un sol punt, pot arribar a escalfar fins a 200 graus c. El Manel cuinarà i explicarà aquesta tècnica públicament. (Aquesta activitat no es gratuïta, més informació inspiramontserrat.cat)

16.30 a 18.30 h · CENTRE L'ALZINA DE COLLBATÓ

TALLER. CONSCIÈNCIA DEL NOSTRE COS FÍSIC, EMOCIONAL I MENTAL
CARME HINOJOSA

Aquest taller ofereix un espai, un temps per retrobar la calma, la confiança, la seguretat, el plaer del moviment... Tenir un espai i un temps només per mi.

DIUMENGE 22·JULIOL·2018

8.30 a 10.00 h · PISCINA MUNICIPAL

IOGA

ANNA RAMON

Farem una classe matinal, on la respiració i el despertar del cos serà el centre per entrar preparats pel nou dia. La Sadhana una hora de classe, d'intensitat moderada i acabarem amb quinze minuts de relaxació meditativa. (Cal dur malfega o tovallola pròpia)

10.30 a 12.00 h · CASAL DE CULTURA

TALLER EFECTE MIRALL. JOC DE VIBRACIONS I ESTATS DE CONSCIÈNCIA
NÚRIA ROIG

El mirall de mi mateix respecte al que succeeix al meu voltant. UNICITAT DE CONSCIÈNCIA. Dinàmica on podem vivenciar i experimentar aspectes del que posteriorment en parlarem, perquè tothom pugui endur-se experiència viscuda que afavoreixi l'autoconeixement.

12.30 a 14.00 h · CASAL DE CULTURA

TAULA RODONA DE COLLBATONINES
ENS INSPIRA MONTSERRAT

Ens donaran consells, eines, idees, informació... per a poder incorporar el nostre dia a dia. Posa't fites assumibles i les assoliràs.

17.00 a 18.00 h · MOLÍ D'OLI

KOBIDO. TALLER POSA'T GUAP@ D'AUTOMASSATGE FACIAL
JORDI GÒMEZ

Rebaixar la tensió muscular facial. Tonificar-la. Estimular la producció de col·lagen. Drenar impureses. Augmentar el reg sanguini que afavoreix la salut cutània.

INSPIRA MONTSERRAT · COLLBATÓ

Es recomana fer inscripció previa a: inspiramontserrat.cat
TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES EXCEPTE EL DINAR