

Benvinguts i benvingudes a l'Espai de Salut de la **XV Fira AlterNativa de Sant Pol**.

Aquest any, La Haima plantada a l'Espai de Salut serà un espai ampli on oferirem tallers, presentacions i projeccions que trobareu detallats seguidament.

El dissabte i el diumenge programarem **activitats per als matiners**: loga i Falun Dafa a la gespa, i massatge per a nadons i reflexologia infantil a la Haima.

Totes les activitats programades a la Haima i a la gespa **són gratuïtes**.

Tots els tractaments que es fan a les Veles (que apareixen en el llistat) es cobren a **10 euros/ sessió**.

“viure senzillament per, senzillament, viure” és el lema de la Fira d'aquest any i ens agradaria que a cada activitat es dedicués algun moment a reflexionar, comentar, recollir propostes, compartir ... sobre aquest moment de decreixement pel que estem passant; la gran necessitat que tenim de simplificar la nostra vida, i els ensenyaments que aquesta simplificació ens pot aportar. També us convidem a sumar-vos a la proposta de La Fira: *Tria un objecte que representi el que no et deixa viure prou senzillament i porta'l a l'AlterNativa. Reunirem els nostres objectes divendres i dissabte, i ens en desprendrem plegats diumenge al vespre*.

CuraSana col·labora amb La Fira AlterNativa en l'organització de l'Espai Salut

Per qualsevol informació, podeu trucar al 605895866

TERÀPIES: Ana Verdguer Anguera: **Fisioteràpia**; Thais Serés i Dani Argelaga: **Massatge relaxant**; Bibiana Carrasco i Maria Solsona: **Reflexologia**; Alquimia Center: **Lectura de l'aura**; Núria Marín i Maria de la Riva: **Shiatsu**; Àngel Custodio: **Massatge amb bols tibetans**; Charli Nieves i Helena Carrasco: **Med. Trad. Xinesa i alimentació natural energètica**; Gregorio Lucas: **Relaxació**; Dolors Gil i Francisco Javier Bernat: **Curació amb Arquetips**; Rubén Alvarez Tierno: **Kinesologia Holística**; Mercè Baño i Maria José Batres: **Reiki**; Erika Montes: **La perduda tècnica de rentar els peus**; Eulalia Beneroso: **Teràpia amb so i color**.

PrOgrAMa EsPai dE sALuT

MATINALS a la GESPA i a la HAIMA

Dissabte

- 10:00 h. A LA GESPA
* Sessió de **Falun Dafa** Tècnica de meditació xinesa amb el *Grup de Falun Dafa d'Arenys de Munt*
- 11:00 h. A LA GESPA
* Sessió de **loga** amb *Sarita Shakti*
A LA HAIMA
* Taller de **Reflexologia infantil** amb *Bibiana Carrasco i Maria Solsona*

Diumenge

- 10:00 h. A LA GESPA
* Sessió de **Falun Dafa** Tècnica de meditació xinesa amb el *Grup de Falun Dafa d'Arenys de Munt*
- 11:00 h. A LA GESPA
* Sessió de **loga-Salut** amb *Gregorio Lucas*
A LA HAIMA
* Taller de **Massatge per a nadons** d'1 a 12 mesos amb *Ona Monfort*

VESPRE / NIT a la HAIMA

Divendres

- 19:30 h. **Vivation: respiració conscient i harmonització emocional**
Sessió amb *Zuri Villanueva*.
- 21:00 h. **"El sentit de la vida: ser jo mateix"** amb *Ricard Vidal* (alumne i difusor de l'obra d'Antoni Blay Fontcuberta).
Sessió de meditació i ensenyaments.
- 22:30 h. Documental: **Ayurveda, la ciencia de la vida**, de *Pan Nalin* (Acompanyant 12 metges ayurvèdics, ens acostem a aquesta medicina mil·lenària)

Dissabte

- 18:00 h. Sessió de **Tai-Chi** a la gespa amb *Karin Konkle* –activitat de l'Associació de Dones de la Vallalta-
* Sessió de **loga per embarassades** a la Haima amb *Mónica Álvarez*
- 19:30 h. Taller de **biodansa** amb *Eva Álvarez*
- 21:00 h. **La mort, un procés de la Vida** amb *Francesc Caparrós*.
Creences, preparació i dol. Col·loqui i passí d'una projecció que ens introduirà a les diferents maneres d'entendre la mort en diverses tradicions.
- 22:30 h. Documental: **La rueda del tiempo** de *Werner Herzog*.
(Un viatge per misteris, rituals i cerimònies budistes)

Diumenge

- 18:00 h. * Taller de **reflexologia infantil** amb *Maria Solsona*
- 19:30 h. Taller de **mantres** amb *Ricard Rotllan* -monjo budista-
- 21:00 h. Presentació llibre **"La vida de Nicholas Roerich"** (1874-1947) pintor pacifista rus. A càrrec del seu autor *Jordi Pomés*.
Presentació de l'acte per *Jaume Pera* – pacifista-
- 22:30 h. **Cerimònia de les dones** Cercle d'energia femenina.
- 23:30 h. Documental: **Como cocinar tu vida** de *Doris Dörrie*.
(Un filòsof, cuiner i mestre zen ens ensenya l'art cuinar -també la nostra vida-)

En els intermedis, espai relaxat amb música, projeccions de geometria sagrada i música

* Per aquestes activitats, cal portar estoreta o tovallola