



UNA ELECCIÓ QUE VA A FAVOR TEU

PROGRAMA 2019/2020

Des de 1979 posem la nostra experiència al teu servei. Des d'una perspectiva ampla i personalitzada t'oferim una solució integradora i saludable. Som un equip de professionals qualificats que integrem la formació universitària amb d'altres disciplines de la salut en una visió de conjunt de l'esser humà. Cada àrea específica és conduïda per un professional especialitzat que interactua amb la resta de l'equip.

Àrea de Salut: Medicina integrativa, PNIE (Psiconeuroimmunoendocrinologia), Psicologia, Nutrició, Acupuntura, Osteopatia, Fisioteràpia, PNA (Psiconeurologia Aplicada), Kinesiologia, Teràpia Neural.

Àrea de Vitalitat i Autoconsciència: Ioga per adults, embarassades i nens, Qi Gong, Hipopressius, Feldenkrais i Monogràfics especialitzats.

Àrea de Formació: Mindfulness, PNA (Psiconeurologia Aplicada) i Kinesiologia.

Àrea de Monogràfics d'Autoajuda: Curs anual Empodera't, Constel·lacions familiars i treball sistèmic, Reiki, Higiene intestinal, Enneagrama, Educació emocional integrativa, Nutrició,

Monogràfics d'estiu (cursos Colibrí): *Històries de família, l'Èxit en les Relacions, Protagonitza la teva vida.*

El nostre compromís és visió de conjunt, servei, professionalitat i formació continuada.

Gràcies per la confiança que ens doneu.

L'Equip d'Holos

MEDICINA INTEGRATIVA: una visió global de la persona i la salut.

Medicina biològica: Estimular l'eliminació de toxines i afavorir la nutrició cel·lular. Equilibri intestinal i intoleràncies alimentàries. Millora la immunitat i l'equilibri psico-físic.

- **PNIE (Psiconeuroimmunoendocrinologia):** Interacció i equilibri entre sistema hormonal, nerviós, i immunitari.
- **Teràpia neural:** Un impuls per harmonitzar el sistema nerviós vegetatiu.
- **Homeopatia:** Remeis que estimulen la capacitat guaridora del propi organisme.
- **Kinesiologia:** Test per accedir al focus principal del desequilibri i valorar el tractament més efectiu.
- **Làser CO2:** Tractament de lesions de pell. Probabilitat mínima de deixar cicatriu en la zona afectada.

Metgesses: Dra. Rosa Figueras Dra. Inés Allones i Dra. Ester Estivill.

PSICOLOGIA I PSICOTERÀPIA: espai terapèutic, nova comprensió d'un mateix i dels altres. Adults, parella i adolescents.

- **PNA (Psiconeurologia Aplicada):** Un model basat en el funcionament del cervell, la psicoteràpia i la resposta muscular.
- **PNL (Programació Neuro Lingüística):** Transforma creences, utilitza nous recursos, assoleix objectius.
- **Gestalt:** Aquí i Ara. Harmonia ment - emoció - acció.
- **Constel·lacions Familiars** i treball sistèmic.
- **Psicologia humanista,** familiar sistèmica.

Psicòlegs: Jordi Mauri, Montse Moreno, Cristina Esteve, Rosa M. Morron, Rosa Carrillo.

- **Nutrició:** un pilar bàsic per la salut.

Diplomada en Nutrició: Lola Simón.

- **Osteopatia i Fisioteràpia:** adults, nadons, 3^a edat, esportistes

Osteòpates i Fisioterapeutes: Pere Casals i Núria Castellví

- **Reeducació Postural:** moviments suaus, respiració i relaxació

Osteòpata i Fisioterapeuta: Núria Castellví

- **Acupuntura i Làserpuntura:** Potencia la guarició a tots nivells, millora el dolor. Efectiva en problemes de fertilitat i ansietat.

Acupuntora: Maica Casaus

- **Constel·lacions familiars** i treball sistèmic.

A càrrec de: Rosa M. Morron i Jordi Amenós

- **Psicologia infantil** i familiar

Psicòloga: Camí Recasens

- **Educació i aprenentatge:** Ambient familiar i escolar. Atenció, memòria i aprenentatge. Lectura, escriptura i comprensió.

Psicòlegs: Jordi Mauri, Camí Recasens i Montse Moreno. Amb la col·laboració de l'equip mèdic.

- **Educació Emocional Integrativa** (nenes i nens de 7 a 13 anys)

Psicopedagog: Carlos Vila





persones amb salut,

energia i vida conscient

ÀREA VITALITAT I AUTOCONSCIÈNCIA

Sessions setmanals

DIRIGEIX

DIES

PREU

VITAL IOGA

El seu objectiu és desvetllar l'energia i potenciar la salut i el benestar físic, l'equilibri mental i emocional i la connexió espiritual. Un ioga que tothom pot practicar.

Viu amb vitalitat, energia, precisió, dinamisme i relaxació. Portes obertes a les 20h (gratuït): veure web

IOGA PER EMBARASSADES: Una oportunitat única de viure l'embaràs des de l'harmonia i coneixença del ioga

IOGA PER NENS: Descobreix com el ioga pot ajudar al teu fill

IOGA GENERATIU: Sessions individuals de ioga amb seguiment de l'àrea de fisioteràpia i osteopatia i nutrició. Reconeix els teus recursos per introduir-te i/o millorar en la pràctica del ioga i la teva salut. Fusiona la saviesa i tradició mil·lenària del ioga amb els coneixements actuals d'anatomia, fisiologia i rehabilitació de fisioteràpia.

Meditació dirigida

GRATUÏTA

Hipopressius

Redueix la diastasi abdominal i la cintura, el mal d'esquena.-Millora les funcions sexuals, Augmenta el rendiment Esportiu. Soluciona i preveu la incontinència urinària. Preveu hèrnies. Excel·lent mètode pre i post-part. Millora les funcions respiratòries. Millora la postura i l'equilibri. Soluciona i preveu les caigudes d'òrgans interns....

Qi-Gong—Tai txi

Salut i energia per mitjà de moviments suaus coordinats amb la respiració, que produeixen serenitat i calma interior. Exercicis senzills que estimulen la nostra energia vital i afavoreixen la salut.

J.Mauri
I.Bertullo
S.Vidal
M.García
I.Ferré

I.Bertullo

Un o fins a quatre dies a la setmana.
Matí i tarda.
Horaris a la web o al Centre

Cita previa

Dilluns 19:30h

A. Clols

Dimarts
17:00-18:00h
Dijous
10:45-11:45h

E. Gil

Dilluns i dimecres
19:00-20:15h

1 dia/set.
42€/mes
4 dies/set.
60.-€/mes
Possibilitat pagament trimestral amb descompte

50€/sessió
Bonus amb dte

1 dia/set.
40€/mes
2 dies/set.
60.-€/mes

1 dia/set..
42€/mes
2 dies/set.
60€/mes

EMPODERA'T: CURS DE CULTIU PERSONAL

Dona't permís per ser el guionista de la teva propia història vital. Et proposem un curs de creixement personal on transformar els bloquejos en oportunitats i aprenentatges. T'animen a viajar amb nosaltres, a compartir en grup, a redescobrir-te, a connectar amb el propi propòsit de vida i des d'aquesta posició, obrir-te a totes les possibilitats que l'univers ens ofereix.

Ho farem a través de 6 sessions al llarg del curs, on abordarem els següents temes:

- La ment com a eina creativa i transformadora. La potència guaridora de la respiració conscient (Leonard Orr)
- Les emocions com a motor: autoestima, comunicació i límits
- Alineament personal: Acol·lir l'infant intern amb la saviesa de l'adult.
- Constel·lacions familiars: una mirada al passat i al present, i un impuls cap a la vida (B.Hellinger)
- L'acceptació, el compromís i la llibertat com a palanques de canvi: integrar les pèrdues.
- Visió, missió, abundància i Poder Personal: propòsit de vida.

Conferència informativa: 9 desembre a les 19:30

GRATUÏTA

J.Mauri
R.Figueras
C.Esteve
R.Morrón

Dissabtes
10:00-18:00h
25 gen., 15 feb.,
14 mar., 18 abr.,9
mai., i 13 jun.

Inscripció
150€
+ 5
mensuali-
tats de
70€

TRIA BÉ EL QUE MENGES- CURS DE NUTRICIÓ (TAMBÉ VEGETARIANA / VEGANA)

Si fas aquest curs aprendràs a elegir els millors aliments per a la teva dieta. Tant si és vegetarià com si no aquest curs és per a tu.

L.Simon

27 feb.,5, 12 i 19
de març
18:30 – 21:00h

100€

CONSTEL·LACIONS FAMILIARS I TREBALL SISTÈMIC

Un taller de constel·lacions és una oportunitat per a comprendre les dinàmiques familiars i personals. No ens deixa indiferents, ens impregna amb nova força a la nostra vida i ens permet fer noves eleccions.

Tallers mensuals, els divendres

R.Morrón

J.Amenós

18 oct., 13 des.,
24 gen., 13 mar.,
24 abr.
17:30-20:30h

15 nov., 7 feb.,
29 mai,

50€

60€

ENNEAGRAMA

Integra creativament les aportacions de la psicologia amb l'espiritualitat. L'Enneagrama és una saviesa mil·lenària que agrupa la conducta en 9 tipus de personalitat. Conèixer els nostres punts forts i limitacions ens clarifica sobre el que busquem i evitem. Prenem consciència de la nostra personalitat i alhora, ens ajuda a viure més presents en l'aquí i l'ara. Acceptar-nos i connectar amb la nostra essència.

Conferència : 24 febrer a les 19:30

GRATUÏTA

M.Darder

Dissabte
7 març
10:00-14:00h i
16:00-20:00h i
diumenge
8 març
09:00-14:00h

170€

HIGIENE INTESTINAL

Afavoreix l'eliminació de toxines. Millora l'absorció d'aliments i l'eliminació. Neteja d'òrgans interns. Donem informació i realitzem la neteja amb el suport de persones expertes.

Conferència 'Malestar Intestinal: causes i solucions: 4 nov. i 9 mar 19:30h.

GRATUÏTA

R.Figueras
I.Bertullo

13 nov.
19:00-21:00h
i 16 nov.
10:00-17:00h

18 mar.
19:00-21:00h i
21 mar.
10:00-17:00h

95€

CURS DEFENSA PERSONAL QI GONG – TXI KUNG

Ara tens l'oportunitat d'experimentar i aprendre la força i la seguretat que transmeten les arts marcial tradicionals. Observa-les, practica-les, gaudeix-les i enforteix-te.

E.Gil

26 oct., 23 nov.
2019, 1 feb., 25
abr. i 6 jun.2020

Inscripció
80.-€
+ 2
mensuali-
tats de
80.-€

CURS DE MEDITACIÓ

Una pràctica que ens permet connectar i viure el nostre veritable ser. És una ciència i un art. Ensenyem un mètode per a meditar i una actitud per a crear les condicions adequades.

Equip
Holos

Del 4 al 6 i el 20
de nov.2019

Del 9 al 11 i el 25

40€

REIKI (Formació)


Un projecte diferent, ioga-reiki. Forma't en Reiki des dels vincles amb el ioga. Aprendràs a fer servir l'energia que no es veu i ens envolta per estar més sa, conscient i despert en el dia a dia.

M.García

Consultar web

1er.
120€

2on
150€

	ÀREA FORMACIÓ	DIRIGEIX	DIES	PREU
<p>MINDFULNESS (MBSR) programa d'entrenament mental</p> <p>Mindfulness (MBSR) és un programa d'entrenament mental de 8 setmanes orientat a reduir el malestar psicològic o l'estrès, alhora que millora l'atenció. És la capacitat d'estar present en l'aquí i l'ara prenent consciència d'allò que succeeix per tal de gestionar millor les situacions difícils. El MBSR (Mindfulness based stress reduction), va ser desenvolupat el 1979 pel doctor Jon Kabat-Zinn de la Universitat de Massachusetts i actualment és el programa de referència mundial basat en mindfulness. S'obté Certificat nivell bàsic (iniciació) en itinerari formatiu.</p> <p>Conferències informatives: Dimecres 2 d'octubre i 5 de febrer 20:30h</p> <p style="text-align: center;">GRATUÏTA</p>	E.Miquel	<p><u>Tardor Mati:</u> Dimecres 9, 16, 23, 30 oct. i 6, 13, 20, 27 nov. 2019, 09:30-12:00h</p> <p><u>Tardor Tarda</u> Dimarts 8, 15, 22, 29 oct. i 5, 12, 19, 26 nov. 2019 19:00-21:30h</p> <p><u>Hivern 2020</u> Dimarts 11, 18, 25 feb. i 3, 10, 17, 31 març 2020, 19:00-21:30h</p>	350€	
<p>MINDFULNESS MESTRES I EDUCADORS</p> <p>Aquest és un curs adreçat a mestres per tal de descobrir Mindfulness i els beneficis que pot reportar aquesta pràctica a l'entorn laboral.</p> <p>(Certificat pel Dep.d'Educació 30h formació permanent)</p>	E.Miquel	Del 6 al 20 de juliol 2020 (de dilluns a divendres), 09:00-13:00h	250€€	
<p>MINDFULNESS CIM (Consolida i Integra Mindfulness)</p> <p>Destinat als graduats del curs MBSR per tal de revisar els aspectes claus de la pràctica de mindfulness, promovent una major integració i consolidació</p>	E.Miquel	Dimecres 11 de març i 1, 15, i 29 d'abril de 2020, 19:15-21:45h	180€	
<p>MINDFULNESS RETIR</p> <p>Curs residencial de cap de setmana de format experimental i interactiu per cultivar la consciència plena amb Mindfulness</p>	E.Miquel	Novembre 2019. Del divendres 8 a les 17:00h al diumenge 10 a les 16:00h	250€€	
<p>EXPERT EN PNA – PSICONEUROLOGIA APLICADA</p> <p>www.psiconeurologiaaplicada.com</p> <p>Una psicoteràpia per al segle XXI</p> <p>És un model integrador basat en els descobriments de la neurologia, la psicoteràpia i la resposta neuromuscular. Més de 20 anys d'evidències en la pràctica clínica, avalen la formació. És una formació en la qual intervenim a nivell conscient, subconscient i en la memòria somàtica.</p> <p>Dissoldre l'estrès. Per mitjà de la seva identificació en un context i la modulació del sistema nerviós. Tractem situacions de trauma, conflictes no resolts, somatitzacions, respostes automàtiques involuntàries.</p> <p>Disminució del dolor. Permet accedir a la intel·ligència corporal i equilibrar la memòria no conscient.</p> <p>Millora emocional. Accedeix de manera no invasiva a les experiències i conflictes emocionals. Allibera patrons recurrents.</p> <p>Metodologia aplicada. Precisa i potent. Accedeix i dissol l'estrès amb el mètode de formats; una combinació de maneres digitals i punts d'acupressura.</p> <p>Mapa neurològic. La neurologia és el suport físic del comportament humà, els processos emocionals, cognitius i d'autoconsciència. Identifiquem la psique en el cos.</p> <p>Capacitat d'elecció. Les noves comprensions permeten viure el present amb noves eleccions més conscients i compromisos adequats a cada situació.</p> <p>Des del primer mòdul, ja es pot utilitzar en la pràctica. Es un aprenentatge progressiu des de l'experiència, que permet assolir l'aprenentatge de manera eficient. La formació amplia molt la comprensió del procés terapèutic i permet integrar-se en altres models.</p> <p>Dirigit a professionals de la salut: psicòlegs, metges, fisioterapeutes, osteòpates, infermers i a tot professional de la salut i relació d'ajuda.</p> <p>És recomanable per accedir a la formació tenir alguna sessió individual prèvia de PNA per experimentar els seus beneficis.</p>	 <p>PNA psiconeurologia aplicada</p>	J.Mauri M.Moreno	Formació 2020 Inici octubre 2020	Consultar web

CURSOS COLIBRÍ

Colibrí és la imatge dels Cursos d'estiu. Per donar llum a un espai de descoberta, transformació i creixement. El Colibrí s'associa a l'amor, l'alegria i la bellesa. Té la capacitat de volar enrere, cap al passat, i també ens ensenya a seguir endavant. Acostuma a passar el dia bevent el nèctar de les flors, ensenyant-nos que hem d'assaborir cada moment, i persistir en els nostres somnis, per viure el poder de ser qui som.

HISTÒRIES DE FAMÍLIA	J.AMENÓS	17 al 19 juliol 2020	180€
ÈXIT EN LES RELACIONS	R.FIGUERAS J.MAURI	31 juliol al 2 d'agost 2020	230€
PROTAGONITZA LA TEVA VIDA	R.FIGUERAS J.MAURI	28 al 30 d'agost	230€
EMPODERA'T	C.ESTEVE R.FIGUERAS J.MAURI R.MORRON	Dissabtes 25 gener, 15 febrer, 14 març 18 abril, 9 maig i 13 juny	Inscripció 150 i 5 mensualitats de 70€
ENNEAGRAMA	M.DARDER	7 i 8 març 2020	170€



COLIBRÍ
amb llum pròpia

CONFERÈNCIES I PORTES OBERTES

Inscripció prèvia. Aforament limitat. Telf .977 245 380

GRATUÏTES

1. Educació emocional: taller	1) C. Vila	1) 14 setembre 2019 i 23 maig 2020 de 10:00 a 12:00h
2. Taller ioga	2) Equip Holos	2) 5 octubre 2019 de 10:00 a 13:00h
3. Presentació: Empodera't	3) Equip Holos	3) 9 desembre 2019 de 19:30 a 20:30h
4. Conferència: Mindfulness	4) E. Miquel	4) 2 d'octubre 2019 i 5 de febrer 2020 a 20:30h
5. Ioga: portes obertes	5) Equip Holos	5) 8 novembre 2019 de 19:45 a 21:15h
6. Conferència: salut intestinal .	6) R. Figueras	6) 4 novembre 2019 de 19:30 a 20:30h
7. Ioga portes obertes	7) Equip Holos	7) 24 gener 2020 de 19:45 a 21:15h
8. Conferència: Enneagrama	8) J. M. i R. F.	8) 24 febrer 2020 de 19:30 a 20:30h
9. Ioga: portes obertes	9) Equip Holos	9) 6 març 2020 de 19:45 a 21:15h
10. Conferència malestars intestinals i solucions	10) R. Figueras	10) 9 març 2020 de 19:30 a 20:30h
11. Conferència Brilla amb Llum Pròpia	11) J. M. i R. F.	11) 15 juny 2020 de 19:30 a 20:30h
12. Dia Internacional del ioga	12) Equip Holos	12) 21 juny 2020



Més informació a Holos:

Tel.: 977 245 380—683 137 387

www.salutholos.com

www.yogatarragona.com

www.psiconeurologiaaplicada.com

administracio@salutholos.com

C/Assemblea de Catalunya, 6-8 baixos
43002—Tarragona



@CentreSalutHolos



@CentreSalutHolos



@SalutHolos