

6/11/2019

EN QUINA SOCIETAT PAGARIA LA PENA VIURE? Totes les activitats programades proporcionen respostes -unes més àmplies i d'altres més concretes- a aquesta pregunta bàsica que cada cop s'estan formulant més persones que (mal)vivim en els països anomenats desenvolupats o rics o moderns o avançats. A Plural-21 s'aborden temes, s'exposen investigacions, es recuperen coneixements, s'ensenyen tècniques, es comparteixen recursos, es desenvolupen capacitats, etc., que millorarien la-salut-i-la-vida de la immensa majoria de la població, que significarien un estalvi enorme de dolor i, a més, de diners, que simplificarien la nostra existència diària,... **BENVINGUTS/DES!!!** 05/10/2019

Jueves, 14 de noviembre 2019, 19:30h. Presentación libro: **AYURVEDA PARA OCCIDENTALES. Sergio Salgado.** Diplomado en Nutrición y Masaje Ayurveda. En qué nos puede beneficiar en nuestro día a día conocer esta ciencia, conociendo nuestra constitución Doshas y nuestro estado mental Gunas, así como la nutrición adecuada para cada una de las constituciones. **Gratuït**

Domingo, 17 de noviembre 2019 **TALLER DE AYURVEDA PARA OCCIDENTALES con Sergio Salgado.** 60€ y 55 socis de Plural-21

<p>Sesión mañana 10 a 14</p> <p>Introducción a la Ayurveda: Conocimiento de Vida Descubre tu constitución y tus cualidades "doshas" Descubre cuál es tu estado mental "gunas" Descubre tus desequilibrios actuales y como corregirlos.</p>	<p>Sesión Tarde 15,30 a 19,30</p> <p>Constitución "dosha" y alimentos más beneficiosos para ti Alimentos clasificados por familias para cada dosha Rutinas beneficiosas diarias para cada dosha Recetas ayurvédicas para tu constitución y para corregir desequilibrios. Introducción al mundo de los masajes ayurvédicos.</p>
--	---

Dissabtes, 9 i 16 de novembre 10:00 a 20:00 hores. CURS **COM CONREAR LA SAVIESA A LA VIDA QUOTIDIANA.**
 Objectiu: Donar eines per a la augmentar la qualitat de les decisions que prenem i per tant també la qualitat de vida. La saviesa es saber prendre decisions que ens facin viure millor. Amb el taller millorem les nostres capacitats de percepció, pensament, reflexió i decisió. **PERE SUBIRANA**, consultor ambiental. Col·laboració per sessió: 60€

Dijous 21 de nov. **18 a 21h TALLER GRATUÏT: BIOCONSTRUCCIÓ AMB SACS DE TERRA.** Experiència a Nicaragua amb Dra.TERESA ILARI

Viernes, 22 noviembre. 19:30h Conferencia gratuita: **LOS MICROORGANISMOS SIMBIÓTICOS REGENERADORES Y SU USO EN: NUTRICIÓN, SALUD Y MEDIO AMBIENTE.** El obrador simbiótico. Trabajando codo a codo con los microorganismos. Por **ANDER UREDERRA**, coautor de los libros Microbiótica (2014) y Nutrición simbiótica (2016), de Ediciones I. **Gratuita**

Sábado, 23 de noviembre, de 11:00 a 19:00 horas. **Taller: NUTRICIÓN SIMBIÓTICA CON MICROORGANISMOS REGENERATIVOS.** **ANDER UREDERRA** Investiga en *Desarrollo soluciones sostenibles en ecología, nutrición y salud.*

<p>Temas del curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutrición, asimilación y bienestar • Principios de la fermentación • Microorganismos en: Medio ambiente, hábitat, nutrición y salud 	<p>Prácticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recetas con hortalizas. Ensaladas prensadas. Encurtidos ✓ Bases dietéticas con salvado fermentado. ✓ Repostería saludable y complementos ✓ Bebidas fermentadas sin alcohol con Jengibre, cúrcuma y remolacha
--	--

Aportación 65 € - Incluye dossier y degustación. Comida compartida, lleva tu plato vegano preferido. Para socios de Plural 21 – 60€

Jueves, 28 de nov. 19:30 **¿Y SI NO FUERA EL "CAMBIO CLIMÁTICO"? MANIPULACIÓN ARTIFICIAL DEL CLIMA**
 Colectivo Torneu-nos el Cel Blau!, la Asociación Catalana Cels Blaus y el Grupo Recuperando el Cielo. **Gratuito**

Jueves, 19 de diciembre. 19.00h. **KOKEDAMA. TÉCNICA TRADICIONAL DE ARTE Y JARDINERÍA JAPONESA**
 Por: **MARÍA GUERRERO.** "Me he aproximado al mundo vegetal desde la etnobotánica, la fitoterapia y mi experiencia de vida Actividad que te permitirá contactar con tus manos y su capacidad creativa, te dedicarás a realizar una pequeña escena de la naturaleza. Sentirás la tierra y notarás tu manera de materializar desde tu propia naturaleza".
 Cupo limitado a 8 personas. Precio único 40 euros incluye material. Inscripciones a las 18:45.



NOTA: Nadie deje de venir por razones económicas

Plural-21, Associació per a tenir cura de la vida en un planeta viu

Passatge de Gaiolà, 24, local 08013 Barcelona Entre c. Mallorca i c. València, al costat del c. Sicília. A 130 m. de la Sagrada Família

93 450 1300 info@plural-21.org www.plural-21.org

Metro: L2 i L5 Sagrada Família; L4 Verdguer Bus: 6, 19, 33, 34, H10, D50, V19, M24