

EN QUINA SOCIETAT PAGARIA LA PENA VIURE?

Viernes, 7 febrero. 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.

Gratuït

Sábado, 8 febrero, de 11:00 a 19:00 horas. Taller: **NUTRICIÓN SIMBIÓTICA CON MICROORGANISMOS REGENERATIVOS.** Nutrición simbiótica. Microorganismos. Bases simbióticas ricas en fibras y probióticos naturales. Conservación, aumento de nutrientes y probióticos, vitalidad y regulación digestiva. Bebidas Bioactivas. fermentación sin alcohol. El uso de los microorganismos en medio ambiente, hábitat, nutrición y salud. Por **ANDER UREDERRA**, coautor de los libros *Microbiótica* y *Nutrición Simbiótica*, de Ediciones I.

Colaboración*: 65 €; socios: 60€ - Incluye dossier y degustación. Comida compartida: lleva tu plato vegano preferido.

Ciclo: "EL VIAJE A LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA" +Adendum. Por **MIGUEL VALLS**, productor. Lunes, 10 de febrero, 19,30 h. (9 de 9) Adendum

Colaboración*.PÚBLICO: sesión suelta, 4€. **SOCIOS**: sesión suelta, 2€.

15, 16, 22 i 14 de març. Curs: QI GONG, PRÀCTICA ENERGÈTICA DE SANACIÓ

Ajusta el teu cos. Equilibra les teves emocions, Flueix amb el Moviment. Per **ISABEL CALPE**, Doctora en Antropologia i Mestra de Qi Gong. És autora del llibre Qi Gong: *Pràctica corporal y pensamiento chino*. 4 sessions els dies 15-16, 22 febrer i 14 març, de 10:00 a 13:00 h.

Col·laboració*: Una sessió: 33€. Dos sessions: 60€. Tres sessions: 90€ Quatre sessions: 115€. Socis de Plural-21: 20% de descompte.

PRIMER CAP DE SETMANA: 15 i 16 de febrer

- Un mètode de sanació global. Cap a un major equilibri
- El teu Cos, una manifestació del Qi o Energia de vida
- La Pràctica corporal. Com activar la teva energia

Dissabte 22 de febrer i dissabte 14 de març

- El procés de sanació. L'alliberament de bloquejos i de memòries
- Saber fluir, seguir la Via de l'Harmonia
- Un Art de viure

PRÀCTICA

- ✓ Arrelar-se i alliberar tensions
- ✓ Claus per al teu ajust corporal. L'eix Cel-Terra
- ✓ Exercicis per a augmentar la teva capacitat respiratòria
- ✓ El benestar de la pelvis
- ✓ Sentir i experimentar el Qi
- ✓ El plaer del moviment
- ✓ Meitació i Auto-massatges per al teu dia a dia

19 de febrer i 18 de març. Cicle: **MECANISMES I PERILLS DELS FÀRMACS.** Per **TERESA MORERA**. Sessions de matí

Col·laboració: Públic en general, 35€ les dues sessions Aturats, jubilats i estudiants, 30€ les dues sessions Socis, 25€ les dues sessions

PRIMERA SESSIÓ, 19 DE FEBRER DE 2020

10:00 a 14:00

- ✓ Introducció: aspectes generals de la meua experiència com a farmacèutica i conceptes generals en farmacologia
- ✓ Psicofàrmacs: legals i il·legals
- ✓ Analgèsics, antiinflamatoris i antiàcids, antihistamínic

SEGONA SESSIÓ. 18 DE MARÇ DE 2020

10:00 a 14:00

- ✓ Infeccions: Antifúngics, antibiòtics, antivirals i vacunes
- ✓ Circulació: Antihipertensius i anticoagulants. Menopausa
- ✓ Metabolisme: Diabetis, colesterol, osteoporosi

Jueves, 20 de febrero, 18:00 a 21:00 horas. Seminario: **HIPERTENSIÓN ARTERIAL. Definición, causas y consecuencias, así como medidas nutricionales y de estilo de vida para evitarla.** Por **JOSEP MARIA CASTELLS**, Ingeniero técnico industrial, licenciado en filología alemana, y máster en Dietética y nutrición humana. Colaboración: 15€ público en general 14€ jubilados y estudiantes 10€ socios Plural-21 €

Divendres, 21 de febrer 2020: **Un nen qualsevol. Cicle "Ajudem-nos a comprendre com funciona el món".** Per **ROGER RUIZ**. Gratuït

Miércoles, 26 febrero, 19:30 **OTRA CONCEPCIÓN DEL CÁNCER CONSECUENCIA DE OTRA MANERA DE ENTENDER LA SALUD Y LA ENFERMEDAD.** por **ANTONIO TAGLIATI**. Próximamente más información.

Jueves, 27 de febrero, 19:30. **Presentación del libro: ANATOMÍA & ESTIRAMIENTOS PARA LA TERCERA EDAD (Paidotribo, 2019)**

Por: **MARÍA JOSÉ PORTAL**, profesora de yoga con más de 30 años de experiencia, enfermera, terapeuta Gestalt y antropóloga Gratuito

Sábado, 29 de febrero 2020: **Taller de Medicina Simbólica.** Impartido por: **MAXIME JANIN**. Científico de formación, y formado a la Medicina Simbólica desde 2013. Colaboración: Público en general: 30€ Socios de Plural-21: 25€

Dissabte, 7 de març 2020: **Taller de TRE@ :Tension & Trauma Releasing Exercises**, exercicis per l'alliberament de la tensió, l'estrès i trauma.. A càrrec de: **CARLES RIPOL CREUHERAS**. *Que cadascú porti una estora. Cal venir amb roba còmoda.* Col·laboració: 40€. Socis 35€

Jueves, 19 de marzo, 19:30h. Presentación del libro **AYURVEDA PARA OCCIDENTALES.** GRATUITA. Por su autor: **SERGIO SALGADO**

Sábado, 21 de marzo. 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 Taller **INTRODUCCIÓN AL AYURVEDA.** Por **SERGIO SALGADO**. Colaboración*: 60€. Socios: 20% dto.

És **NECESSARI** inscriure's prèviament per a assegurar la realització de cada acte i per a reservar plaça

*NOTA: Que ningú deixi de venir per raons econòmiques

Plural-21. Associació per a tenir cura de la vida en un planeta viu. Vies de recuperació de l'harmonia

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 Verdaguer

Bus: 6, 19, 33, 34, H10, D50, V19, M24