

02/03/2020

Dimecres, 4 de març, 19:30. **Trobada-Col·loqui informal: CORONAVIRUS, DESINFORMACIÓ, 5G I NOU ORDRE MUNDIAL.** Epidèmia? Pandèmia? Epidèmies i poder 5G, electrosmog i impacte sobre la salut Vacunacions, nanotecnologia i Nou Ordre Mundial. **DANIEL IGUAL**, diplomad en acupuntura, investigador independent. Col·laboració 3 euros. Socis gratis

Dissabte, 7 de març 2020: **Taller de TRE® :TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES.** El TRE® és una tècnica corporal que, a través d'uns senzills exercicis, activa un mecanisme reflex natural de tremolors neurogènics en el cos que allibera estrès, tensió i trauma, és a dir les tensions que han quedat en la memòria facial i muscular després de situacions estressants o traumàtiques de la vida També ajuda en l'estabilitat psíquica, emocional, corporal i espiritual permetent que la persona recuperi el seu estat d'equilibri i benestar. **CARLES RIPOL CREUHERAS.** *Que cadascú porti una estora. Cal venir amb roba còmoda.* Col·laboració: 40€. Socis 35€

Dijous, 12 de març, 19:30H **DAO (TAO), LA VIA DE LA VACUITAT I LA PLENITUT.** Una tradició que ens ensenya a reconnectar-nos amb la natura còsmica per alliberar les qualitats interiors de l'ésser. Per **ISABEL CALPE**, Doctora en Antropologia i Mestra de Qi Gong

Dissabte 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: *Práctica corporal y pensamiento chino.* de 10:00 a 13:00 h. **Col·laboració*:** Una sessió: 33€.

Dissabte 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

Dimecres, 18 de març. Cicle: **MECANISMES I PERILLS DELS FÀRMACS.** Per **TERESA MORERA.** Sessions de matí. SEGONA SESSIÓ
Infeccions: Antifúngics, antibiòtics, antivirals i vacunes, Circulació: Antihipertensius i anticoagulants. Menopausa Metabolisme: Diabetis, colesterol, osteoporosi. Col·laboració: Públic en general, 17,50€, jubilats i estudiants, 15€ Socis, 12,50€

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

Divendres, 20 de març 19:30h. Presentació del llibre gratuït "**RADIESTESIA EVOLUTIVA: L'ART D'ESCOLTAR L'INVISIBLE.**" **PERE SUBIRANA**
La radiestesia es la capacitat d'accedir a informació més enllà de la informació sensorial. Som una antena i tenim una capacitat, sovint poc cuidada, d'accedir a informació rellevant per a nosaltres fent servir les capacitats de l'hemisferi cerebral dret. La Radioestèsia Evolutiva és radioestèsia que està al servei del creixement personal, tot obrint a la consciència els processos invisibles, i actuant damunt d'ells per tal d'eliminar bloquejos o per tal d'educar l'inconscient en un sentit positiu **Gratuït**

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

Sesión mañana 10 a 14

- **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.**

Sesión Tarde 15,30 a 19,30

- **Una vez que ya conoces tu constitución "dosha" nos vamos a centrar en los 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.**

Divendres, 27 de març. 19:30h **Presentació del AVANCE DE PROGRAMA "CICLE TRIGÈSIM ANIVERSARI"**, a les 19:30 hores, Per al nostre TRIGÈSIM ANIVERSARI recuperem i presentem durant els propers mesos els temes més interessants que hem tractat al llarg d'aquests 30 anys **Gratuïta**

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