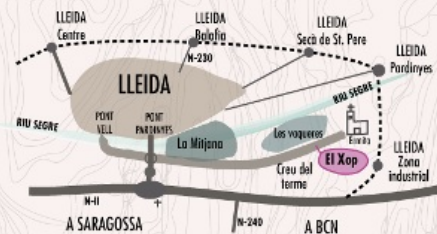


II Festival d'Intercanvi de Sabers

Autogestió de la salut

dies 14, 15 i 16 de març

Tallers, xerrades i espai obert de teràpies a El Xop de Lleida



Divendres, 14 de març

18:00 - 21:00 XERRADA PLURAL 21
Associació per a tenir cura d'un planeta viu. Al centre Dhamma

21:00 - 23:00 SOPAR DE PORTA Jo porto això tu porta allò

Dissabte, 15 de març

9:00 - 9:45 BENVINGUDA (Jep)
Chí kung per a despertar el cos

10:00 - 11:00 ESPIRULINA: ALIMENT EN ESPIRAL (Joan)
Un petit ésser que fa 3500 milions d'anys que habita a la Terra.

10:00 - 12:00 TERÀPIA CREATIVA (Maria)
Escolta de les emocions i reaccions, sensibilitat cap a la música i creativitat

11:00 - 12:00 TALLER DE VERDURES FERMENADES (pickles) (Jordi)
Aliments vius que ens cuiden

12:00 - 14:00 DANSOTERÀPIA (Anna)
Desperta el teu cos i connecta amb tota la teva energia i vitalitat

12:30 - 14:00 CUINA TRADICIONAL CATALANA I SALUT (Lluïsa)
L'àvia Lluïsa ens ensenyarà secrets de la cuina tradicional catalana

14:00 - 16:00 DINAR POPULAR a càrrec del col·lectiu de Suport a presos

16:00 - 18:00 PLANTES QUE CUREN (Josep Vilanova)
Xerrada d'un dels grans mestres lleidatans de la natura.

16:00 - 18:00 TALLER TÈCNICA ALEKSANDER (Tanja)
L'ús afecta al funcionament. Aprèn a utilitzar el teu cos d'una forma més eficaç i saludable

18:30 - 20:30 REFLEXOLOGIA (Carlos)
Taller de reflexologia podal

18:30 - 20:30 COSTUMS TERAPÈUTIQUES ANCESTRALS (Pedro)
Història, introducció i principis del xamanisme

21:00 - 22:00 SOPAR POPULAR a càrrec de Biblioteca Llibertària

22:30 - 23:00 CONCERT DE BOLS TIBETANS (Miquel)

23:00 - IMPROVITZACIONS MUSICALS
Porta el teu instrument

Diumenge, 16 de març

9:00 - 9:45 BENVINGUDA (Jep)
Chí kung per a despertar el cos

10:00 - 11:00 SALUT I HARMONIA EN L'HABITAT (Antonio i Cesc)
Com escollir el lloc on viure i tenir en compte les alteracions naturals i artificials, materials de construcció, orientació, distribució i formes per a harmonitzar l'espai que habitem.

10:00 - 12:00 TALLER VISIÓ NATURAL (Elena)
Aprèn i experimenta com veure-hi millor sense ulleres fent jocs visuals.

11:00 - 12:30 BIODESCODIFICACIÓ (Cecília)
La emoció és la clau. Descubrim el sentit biològic de les malalties.

12:00 - 14:00 MÈTODE YUEN DEMOSTRACIONS EN DIRECTE (Carlos)
Medicina energètica xinesa per al benestar físic, mental, relacional, econòmic, polític i d'altres.

13:00 - 14:00 ALIMENTACIÓ INFANTIL (Laura, Montse i Carme)
Alimentació saludable i de proximitat per als nostres fills

14:00 - 16:00 DINAR POPULAR a càrrec de Biblioteca Llibertària

16:00 - 17:30 TALLER DE MASSATGE INFANTIL (Xandra)
Tècnica de massatge índia per cuidar el teu nadó, per relaxar-lo i demostrar-li tot el teu amor. De 0 a 8 mesos

16:00 - 17:00 AURICULOTERÀPIA (Òscar)
Xerrada introductòria a la reflexologia mitjançant la orella.

17:00 - 18:00 SISTEMA SALUT PÚBLIC COOPERATIU (Teresa)
Com auto-organitzar-se per crear un sistema de salut pública cooperativista

17:00 - 19:00 ALLIBERAMENT DEL COS DE LA DONA (Ariadna)
Viatge al cicle menstrual i cercle de dones.

18:00 - 20:00 COM AFECTEN ELS BONS PENSAMENTS? (Albert Ramí)
Importància dels bons pensaments i torn obert de preguntes.

20:00 - 20:30 CLOENDA

21:00 - 22:00 SOPAR

22:30 - FOC XAMÀNIC (Joan)
Ritual amb espai sagrat per dialogar amb el foc

Per a més informació: intercanvidesabers@moviments.net