

També:
Servei de Dietètica amb
La Lidia Daina
Servei de Fisioteràpia i
Quiromassatge
Consulta de Teràpies Naturals

Teràpies Naturals Lleida

Direcció Sara Solans Infermera Màster

Alcalde Sol núm. 5 tel. 973 281413
www.terapiasnaturalslleida.com



EL SOLC DEL TEMPS

Butlletí núm. 12 Octubre 2010

“És la possibilitat de dialogar amb el passat i, per tant, d'enriquir-nos en aquest monòleg a vegades buit que portem dins de nosaltres.... És dels grans regals de la humanitat: Dialogar amb altres éssers que ja no són del nostre temps. Aquest diàleg el tenim gràcies al solc de l'escriptura”.

Emilio Lledó, filòsof

Recomanem:

El llibre:

Los estados de ánimo

El aprendizaje de la serenidad

Christophe André Ed. Kairós

La web:

www.fundacionreencuentro.c

REEDUCACIÓ POSTURAL GLOBAL

Mariona Giol
Fisioterapeuta especialitzada en R.P.G..

Mitjançant una sèrie de postures corporals en estirament actiu, intenta allargar de manera progressiva i global les cadenes musculars.

INDICACIONS CURATIVES

Escoliosi, hiper lordosi, hiper cifosi
Patologies doloroses de la columna
Alteracions de la biomecànica de la marxa



TAI TXI

Montse Morera
Actriu, professora de tai – txi i dansa



Concentració, equilibri, suavitat, harmonia

Una dansa amb la música de la respiració, una meditació en el moviment

IOGA

Sara Solans
Professora de ioga des de 1980

El ioga des de el solc del temps, ens dóna arrels per tocar de peus a terra i ales per arribar a l'infinit amb la calidesa en les nostres responsabilitats vitals



La pràctica ens aporta:

Bona postura, respiració compassada i concentració i seguretat per assolir els nostres objectius

PROMOCIÓ TARDOR

Un mes de ioga **gratuït** de 6'50h a 8'20h del matí

Un mes de Tai Txi **gratuït** els divendres de 19h a 20h

Una classe de Stretching Global Actiu **gratuïta** (per persones que facin algun tipus de ioga o RPG) els dijous de 19h a 20h.

T'hi pots apuntar a secretaria



Reduir la ingesta de tòxics i afavorir la depuració:

DE MICA EN MICA S'OMPLE LA PICA

Com a naturòpates ens dediquem molt a pensar en les piques dels pacients ajudant a restaurar la salut del cos. Una **comparació** per explicar com petites substàncies tenen un gran impacte en la globalitat de la salut.

Què entra en la teva pica?

Pensa en el teu cos com una pica que s'omple de mica en mica amb l'exposició a al·lèrgens, estressors físics i psíquics i tòxics.

Cada cop que prens “menjar basura”, respire aire conta-

minat i estàs exposat a substàncies químiques, van al teu interior

La pica que vessa

El cos (especialment el fetge, els ronyons, la pell, l'aparell digestiu, els pulmons) òrgans desintoxicants sempre volen ajudar, però a cops la feina és massa feixuga i la pica vessa perillosament.

Això es pot expressar en al·lèrgies, asma, dolors musculars, malalties emocionals, i fins i tot malalties

autoimmunes i càncer.

Com anivellar la pica?

1er Reduir les substàncies que hi poses.

2on Ajudar a drenar a través del desaigüe per baixar el nivell de tòxics.

Afortunadament, al revés també funciona, si pots disminuir els nivells de tòxics de la pica començaràs a trobar - te bé un altre cop.

Si no vols rebre el nostre butlletí envia un correu a info@terapiasnaturalslleida i escriu esborrar
Si creus que aquesta informació pot fer servei a algú a qui tu coneixes t'agraïrem que l'hi facis arribar