

PROGRAMACIÓ ÚLTIM TRIMESTRE 2019



Aquestes activitats giren a l'entorn de nous coneixements i noves pràctiques que hem organitzat amb molta cura per a vosaltres i creiem que val la pena que les experimenteu per poder viure amb més plenitud el que nosaltres som.

ACTIVITATS INDIVIDUALS

IUKI Seitai – Moviment espontani autoregenerador

Seitai, cultura de vida i salut, ofereix assistència i pràctiques destinades a l'orientació i coordinació de l'organisme amb totes les seves funcions físiques, orgàniques, cel·lulars, psíquiques, etc.

Horaris: a concertar - **Facilitadora:** Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)

ASSESORAMENT I ORIENTACIÓ PERSONAL

T'acompanyem i et donem suport i orientació perquè puguis assolir els teus objectius i per superar pas a pas els teus reptes personals, les situacions difícils i tot allò que et proposis.

Horaris: a concertar - **Facilitadora:** Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)



ACTIVITATS INDIVIDUALS

IOGA - Sessions individuals

Són classes dirigides a persones que necessitin una atenció personalitzada o que no disposin de flexibilitat d'horaris, que tinguin necessitats molt concretes tant físiques com emocionals o mentals. També estan pensades per a principiants que volen aclarir dubtes o practicants avançats que volen aprofundir en la tècnica del Ioga.

El programa personalitzat inclou recomanacions d'exercicis, respiracions i altres eines per *no perdre el fil* i poder seguir amb una pràctica diària.

Horaris i espais a conveniència de l'alumne - Facilitadora: Ariadna Civil Plans (658 79 69 26)

OSTEOPATIA ESTRUCTURAL, CRANIAL i VISCERAL

L'osteopatia treballa sobre la musculatura i les fàscies per arribar a mobilitzar les articulacions, els ossos, els paquets vasculo-nerviosos i els òrgans.

Hores: a convenir – **Facilitadora:** Olivia Civil Plans (664 73 51 37)

ACTIVITATS DE GRUP

IOGA – Per a grups

Relaxa la teva ment, rejoyeneix el cos, calma les emocions, pren consciència de la respiració, millora la concentració...

Classes setmanals per a adults.

(Les persones que s'inicien en aquesta tècnica poden fer una classe de prova abans d'inscriure's)

Horari: dimecres de 12.15 h a 13.45 h - **Facilitadora:** Olívia Civil Plans (664 73 51 37)

Horari: dimarts i dijous de 12.30 h a 14.00 h **Facilitadora:** Ariadna Civil Plans (658 79 69 26)

KATSUGEN + MEDITACIÓ ZEN

El Katsugen és una pràctica centrada a cultivar la flexibilitat del teu moviment espontani regulador, potenciant la força vital per accelerar la capacitat que tens d'auto regenerar-te.

La Meditació: aprendre a silenciar la ment. Estar aquí i ara per connectar amb la teva essència i sentir que formes part del tot.

Horaris: de 19.00 a 20.00, els dimecres cada 15 dies,
Facilitadora: Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)

ACTIVITATS DE GRUP

CURS PRÀCTIC CADA PERSONA ÚNICA E IRREPETIBLE

Pautes, pràctiques eficaces i senzilles per viure LA VIDA ORDINÀRIA D'UNA MANERA EXTRAORDINÀRIA

Horaris: de 19.00 a 20.00, els dilluns cada 15 dies.
Facilitadora: Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)

TALLER RECUPERACIÓ VISUAL

El Mètode Bates de recuperació de la visió d'una manera natural és una disciplina holística que permet millorar la visió per mitjà d'un canvi de consciència en l'ús dels ulls, recuperant la forma natural que tenen per poder funcionar bé.

Horaris: dimecres de 17 h a 18.30 h.
Facilitadora: *Montse Isern* (630 03 03 62)

ACTIVITATS DE GRUP

RETIR DE SILENCI A LA NATURA

T'oferim un cap de setmana de silenci mitjançant la meditació, la respiració i el contacte amb la natura aprenent a experimentar allò que som quan la ment es silencia, t'ajudarà al descans i a la reflexió en connexió amb l'Aquí i Ara, en un entorn immillorable.

Data: 9 i 10 novembre 2019

Inscripcions: fins al 21 d'octubre

Facilitadora: Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)

SOLSTICI D' HIVERN – FESTES DE LA TERRA

L'objectiu de celebrar les festes de la terra és sincronitzar consciència i unitat de l'ésser humà als cicles de la Terra i els seus elements: Terra, Aigua, Foc i Aire.

Es el dia mes curt de l'Any, final de l'obscuritat i principi de la Llum. El Solstici d'Hivern ens recorda que quan sembla que tot s'apaga i la natura aparentment mor, les coses canvien i la llum retorna. Es el veritable Any Nou des del punt de vista espiritual i astronòmic. Es la renovació de tot el que comença: La manifestació dels propis desitjos.

Solstici d'hivern

Dates: dissabte 21 de desembre – Lloc: Cabrils (Can Rosés)

Inscripcions: fins al 4 de Desembre

Facilitadora: Maria Rosa Plans (93 207 42 47 i 655 08 57 22)

Un Toc Humà

UTH és una entitat que orienta persones i organitzacions per re-connectar amb la Font, origen de tot el que existeix, per al desenvolupament de les capacitats pròpies per a la transformació i l'autorealització.

UTH ofereix nous enfocaments, tècniques i estratègies a partir de criteris creatius, terapèutics, antropològics i sociològics.

UTH s'inspira en les aportacions de la psicologia humanista, les filosofies pròpies del món oriental i les cultures ancestrals per poder assolir l'excel·lència personal i perquè els canvis siguin perdurables.

La nostra formació

La formació d'UTH és de **Nou Paradigma** pel que fa a idees, pensaments i creences que configuren la personalitat. Un pla d'acció adequat permet a cada persona anar més enllà de la formació, de manera que els **canvis siguin perdurables**, i iniciar un projecte personal de millora que li permeti viure plenament amb creativitat, motivació, confiança, compromís i cooperació.

UTH ha dissenyat un sistema de formació específic, amb les eines adequades, basat en el desenvolupament global de les habilitats físiques, mentals, emocionals-socials i espirituals.

**AL LLARG DEL TRIMESTRE PODREU ANAR
CONSULTANT TOTES AQUESTES INFORMACIONS
A LA NOSTRA WEB**



93.207.42.47 UnTocHuma@gmail.com
C/ València 345, 1er 2a 08009 Barcelona
www.UnTocHuma.com