

PROGRAMACIÓ 2019

ACTIVITATS INDIVIDUALS



IUKI (Seitai)

**ASSESORAMENT I ORIENTACIÓ
PERSONAL**

LA MÚSICA ESPONTÀNIA

IOGA (sessions individuals)

MASSATGE AYURVÈDIC

OSTEOPATIA (estructural i cranial)

BIOCUÀNTICA ORIGINAL

ACTIVITATS EN GRUP

IOGA (per a grups)

KATSUGEN + MEDITACIÓ ZEN

TALLERS RECUPERACIÓ VISUAL

RETIR DE “SILENCI A LA NATURA”

FESTES DE LA TERRA

XERRADES I CONFERÈNCIES

ACTIVITATS INDIVIDUALS

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.

IUKI (Seitai)

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

LA MÚSICA ESPONTÀNIA – Música interpretada a piano en directe

A través de les vibracions i freqüències de la música espontània, connectarem, a través dels sons del piano, amb la pròpia música, harmonitzant el cos físic, emocional, mental, energètic...

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



ACTIVITATS INDIVIDUALS

I OGA - 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)

MASSATGE AYURVÈDIC

Actuen a nivell físic, emocional i mental i ajuden a la regeneració i la nutrició de tots els teixits i sistemes del cos (muscular, nerviós, circulatori i immunològic)

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

ACTIVITATS INDIVIDUALS

OSTEOPATIA ESTRUCTURAL I CRANIAL

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

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

BIOCUÀNTICA ORIGINAL

És una tècnica que harmonitza els òrgans i equilibra les energies del cos ajudant a sanar dolències físiques i a explorar i desbloquejar el terreny emocional.

Hores: a convenir – **Facilitadora:** Marta Sala Reverté (615399902)



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, iniciant dimecres 16 de Gener 2019

Inscripcions: fins al 10 de Gener

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

ACTIVITATS

DE GRUP

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* (630030362)

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

ACTIVITATS

DE GRUP

FESTES DE LA TERRA - EQUINOCCI DE PRIMAVERA

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.

Aquesta és la festa de la fertilitat. És el començament d'un nou cicle amb una sèrie de noves possibilitats. La naturalesa reneix ni reviu la força activa, dormida en el silenci de l'hivern

Equinocci de Primavera

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

Inscripcions: fins al 10 de Març

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



**ACTIVITATS
DE GRUP**

XERRADES I CONFERÈNCIES

Cada dos mesos organitzem unes xerrades o una conferència sobre temes concrets que us conviden a la reflexió i al coneixement.

Properes xerrades: a concretar
Inscripcions: 10 dies abans de la xerrada

Podreu consultar tota la informació a la nostra web.

ACTIVITATS

DE GRUP



UN TOC DEL DESERT "La Consciència del Present"

Curs viatge al sud del Marroc entre l'Atles i el desert del Sàhara

Del 8 al 13 de Maig del 2019 (a confirmar)

La primera reunió 7 de Març a les 19.30 h a un Toc Humà (C/ València, 345, 1r 2a).

Reunió oberta a tothom interessat/da en participar en l'experiència d'un viatge vivencial i transformador (no turístic).

Es difícil viure del present quan ens alimentem només de passat i futur, quan quedem atrapats entre el record i l'anticipació o quan estem pendents de l'expectativa i del resultat. La pau interior s'adquireix en descobrir la nostra essència, sabent-la expressar a cada moment a través de la plena percepció del PRESENT.

L'Experiència del Present es desenvolupa a través de la vivència en un entorn poderós, experimentant el "aquí i ara".

Un Toc Humà

UTH és una entitat que orienta persones i organitzacions per reconnectar 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**

 **Un Toc Humà**
Orientació en temps de canvi

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