



Biblioteca Sofia Barat

ELS DIMARTS D'INTEGRAL



**Biblioteca Sofia
Barat**

PROGRAMACIÓ
2023-2024

Els dimarts d'Integral

La Biblioteca, en col·laboració amb els professionals d'Integral Cooperativa de Salut, us ofereix un cicle de xerrades sobre la salut amb l'objectiu d'aprendre a conèixer-nos millor i saber com prevenir determinades malalties.

Dimarts 31 d'octubre, a les 18.30 h.

Què podem fer per afavorir el benestar emocional del joves?

A càrrec de Rosa Chacón Pena, terapeuta familiar sistèmica i Alba Segarra, de l'Entitat Ocell de Foc de Ciutat Vella i l'Eixample.

Dimarts 28 de novembre, a les 18.30 h.

La menopausa i l'acompanyament integratiu

A càrrec de Lucia Fain, metgessa integrativa homeòpata.

Dimarts 19 de desembre, a les 18.30 h.

Taller de bellesa natural: preparem la nostra pell per les festes

A càrrec d'Aurea Gómez, terapeuta manual i esteticien.

Dimarts 30 de gener, a les 18.30 h.

Cuida la visió i aprendràs millor. A l'escola, una bona visió és imprescindible!

A càrrec de Montse Augé Serra, optometrista especialista en teràpia visual.

Dimarts 27 de febrer, a les 18.30 h.

Alimentació antienvelliment (antiaging)

A càrrec de Marta Rico, psicòloga, kinesióloga i naturòpata.

Dimarts 26 de març, a les 18.30 h.

Salut de la dona: com cuidar el nostre sòl pelvià?

A càrrec de Nerea Huarte, fisioterapeuta acupuntora.

Dimarts 30 d'abril, a les 18.30 h.

Ansietat, una perspectiva des de la neurociència

A càrrec de Victor Argüelles, osteòpata fisioterapeuta.

Dimarts 28 de maig, a les 18.30 h.

Què és la salut intestinal i com aconseguir-la

A càrrec de Laura Regàs, dietista integrativa i coach de recuperació en TCA.

Dimarts 25 de juny, a les 18.30 h.

Benestar emocional familiar durant les vacances: com mantenir l'equilibri emocional? Eines i recursos per aconseguir-ho.

A càrrec de M. Dolors Pallarès, psicòloga.

Amb la col·laboració:

