SEMPRE ACOMPANYADA

Autocura Integradora

Guia de grans professionals

octubre-desembre 2026





;

Us donem la benvinguda a aquest espai.



I ara, *jo*.

T'has aturat.
T'has escoltat.
Decideixes triar-te.
Ara ho tens més clar.

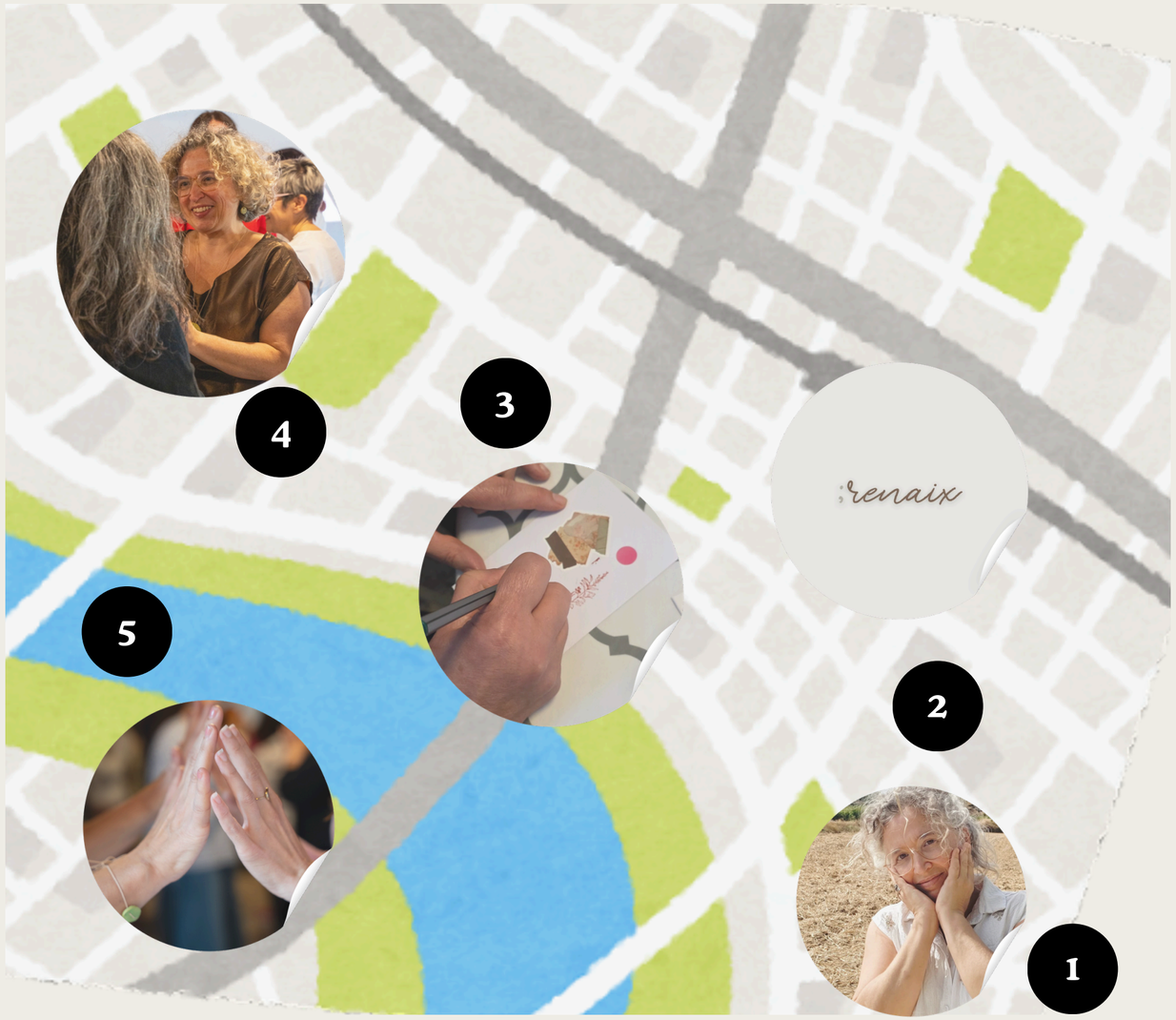
Si encara no saps de què t'estic parlant, entra a renaix i et convidem a descobrir-ho.

I ara, *què?*

Ara és el moment.
Ja t'has triat.
Passem a l'acció?

Sola no.
No estàs sola.
T'acompanyem.

Deixa’t acompanyar!



1

Acollida per part de la Paula

A través d’una trobada presencial o online t’escolto. Valorem quina és la necessitat real i et proposo un itinerari d’acompanyament cap a la millora i benestar.

2

Forma part de la Comunitat Renaix 48€/mes

Estaràs acompanyada amb la possibilitat de gaudir de dues trobades mensuals en grups reduïts. Entre dones i un taller especialitzat.

3

Comença el teu itinerari

Se t’aconsellarà quina professional és la més adient per ajudar-te en el moment present. Assitint a la consulta o al taller recomenat.

4

Seguiment

Tindràs un seguiment per part de la Paula per valorar, juntes, com et vas trobant.

5

Celebra

Gaudeix de totes les propostes que t’oferim des de la xarxa al teu ritme. Sempre acompanyada.



Hola!
Sóc la Paula Lopez-Hervás

Creadora i dinamitzadora del moviment ; *renaix*

Estic aquí per FACILITAR-TE la VIDA

Renaix neix per acompanyar la transformació femenina en els moments de canvi que viu una dona en qualsevol etapa de la seva vida i no te clar com ho ha de gestionar.

Psicòloga Integradora i Treballadora Social
610474864

@renaixcomunitat
hola@paulalopezhervas.com



Hola!
Somos Pilar y Sonia de Rumbo a ti.
Descubrir, desconectar y disfrutar.

Diseñamos viajes y escapadas en grupos pequeños para descubrir nuevos destinos, acercarnos a otras culturas y compartir experiencias con mujeres que como nosotras, tienen ganas de descubrir el mundo de otra manera.

Creamos experiencias, retiros y encuentros para parar, dedicarte tiempo, cuidarte y reconectar contigo misma, compartiendo el camino con otras mujeres.

📞 676 623 457

Instagram: @rumboati_ TikTok @rumbo.a.ti

hola@rumboati.es

www.rumboati.es



AGENDA - Rumbo a ti.

Retiro FIND YOUR BALANCE 16-18 octubre

En una preciosa masía en medio de la naturaleza y a través de talleres sobre salud hormonal, biohacking, breathwork, baños de hielo y crecimiento personal, reconectarás contigo misma y te llevarás a casa herramientas para incorporar el autocuidado a tu día a día.
Mas Closanas - Moià, Barcelona. Precio :487€

Trekking entre mujeres 25 de octubre

Una salida para disfrutar de la naturaleza, caminar juntas y conocer a otras mujeres. Porque a veces compartir una ruta es también una oportunidad para salir de la rutina y ampliar nuestro círculo.
Querol - Experiencia gratuita - PLAZAS AGOTADAS





AGENDA - Rumbo a ti.

Escapada a Oporto 13-15 noviembre

Nos escapamos para descubrirlo juntas, sobre la marcha, como lo haría un grupo de amigas que decide escaparse un fin de semana sin más plan que pasear, comer bien, reír, en definitiva pasarlo bien.
Cuestas empedradas, casas de azulejos, un río que lo preside todo, y buena compañía para compartirlo.
Precio: 315€ (Alojamiento con desayuno en habitación compartida, cata de vinos y seguro de viaje incluidos)

Escapada a Praga y sus mercadillos navideños 27-29 noviembre

Es un fin de semana muy especial para descubrir Praga: llegamos justo para la inauguración de sus grandes mercadillos navideños. Luces, puestos de madera, olor a canela y vino caliente y esta preciosa ciudad v completamente vestida de Navidad.
Precio: 315€ (Alojamiento con desayuno en habitación compartida)





Hola!
Soy Sandra Salvadó

Si adivinar el futuro te parece potente, imagínate crearlo.

A través del tarot i la mentoria, t'ajudo a veure allò que no estàs veient, sortir del dubte i recuperar la claredat i la confiança per prendre decisions i passar a l'acció. Més enllà d'endevinar el teu futur, t'acompanyo a crear-lo.

687941286

@sandrasalvadoabello

ssalvadoabello@gmail.com



Així et puc ajudar - Sandra Salvadó

SESSIONS INDIVIDUALS de TAROT

Sessions personalitzades per sortir del dubte, veure allò que no estas veient i prendre decisions en l'amor, l'àmbit professional o el propòsit de vida.
Disponibilitat amb cita prèvia
1 sessió 1h - 70€

L´ EXPERIÈNCIA TAROT Inici 17 novembre

Programa de tres mesos un viatge de transformació personal per aprendre a llegir les cartes i utilitzar el tarot com a eina d'autoconeixement, guia i desenvolupament personal.
Dimarts de 16h a 18h
Via zoom
+ informació: consultar
Accés mitjançant entrevista personal.



Hola!
Sóc la Mònica López

Més enllà dels peus.
Un espai de calma i benestar de la mà de la reflexologia podal

T'acompanyo, a través del treball manual als peus, a cuidar el teu benestar en aquells moments en què sents que el teu cos necessita més atenció.

Cada sessió és una invitació a parar i escoltar-te. Des d'aquesta escolta, les meves mans treballen per afavorir l'equilibri del teu cos i contribuir al teu benestar físic i emocional.

645785685

@monicalopezreflexologia

calamoixaina@gmail.com



Així et puc ajudar - Mònica López

SESSIONS

Una sessió individual de reflexologia podal adaptada a les teves necessitats i al teu moment vital.
A través del treball manual de les zones reflexes dels peus, busquem afavorir l'equilibri del cos, disminuir les tensions i contribuir al teu benestar físic i emocional.
Un temps per escoltar el teu cos i cuidar-te.
Sessió individual · 60 min · 45€

MÉS ENLLÀ DELS PEUS

Taller vivencial d'autocura a través de la reflexologia podal

Descobreix una manera de cuidar-te a través dels teus peus. Una experiència pràctica i vivencial per prendre consciència del teu cos, conèixer els principis de la reflexologia podal i aprendre petites pràctiques d'autocura que podràs incorporar al teu dia a dia.

Dissabte 07/11 · 10–13 h · 30€

Ca La Moixaina

Reserva la teva plaça!





Hola!
Sóc la Roser Ollé - Arquitectura Conscient

Construeixo espais que ajuden a transformar la teva vida, afavoreixen el teu benestar i milloren la teva salut i la de la teva família.

Si t'estàs plantejant un canvi a la teva vida, vols millorar el teu benestar i creus que una reforma del teu habitatge et pot benefiaciar, no dubtis a contactar-me.

T'ofereixo la possibilitat de fer **una primera consulta en línia totalment gratuïta**, on em podràs explicar la teva situació actual i les teves necessitats reals per determinar de quina manera et puc ajudar.

635 92 57 83

estudi@roserolle.com

@roserollesimo

roserolle.com



Així et puc ajudar- Roser Ollé- Arquitectura conscient

Com a dones evolucionem amb l'edat i l'experiència. Clarament no som les mateixes que fa sis o set anys i la vida periòdicament ens convida a realitzar canvis. El lloc des d'on encarem aquests canvis no és neutral.
Casa nostra pren partit i tant pot afavorir l'assoliment dels nostres nous objectius i aspiracions, com al contrari, pot posar-nos en dificultat.

L'entorn, l'orientació, la distribució, els materials i els acabats, entre molts d'altres, són factors clau de disseny d'un interior que ens sigui beneficiós.

Contacta'm i **aprèn a transformar fàcilment casa teva** en un espai capaç d'oferir-te la salut i el benestar necessaris per afavorir el teu canvi i encarar els nous reptes.

635 92 57 83

estudi@roserolle.com

@roserollesimo

roserolle.com



Hola!
Sóc la Iris Vilaró.
Organitzadora professional.

Més enllà de l'ordre
t'acompanya a fer espai a la teva vida per viure amb més calma.

Quan arribem a casa nostra després de la jornada laboral, el que busquem és descansar i sentir benestar. Però tot sovint, arribem a unes cases amb molt soroll visual, amb mil tasques pendents i amb espais desordenats.

M'he format com a organitzadora professional per a poder-te acompanyar d'una manera holística i emocional. No busco una casa de revista, busco connectar amb la pau mental i amb una llar que ens acull.

691123030

@mes_enlla_de_lordre

iris.vilaro@gmail.com



Així et puc ajudar - Iris Vilaró

Pack tastet

És un pack per a que coneguis com treballo, per posar ordre a algun espai petit de casa teva (un calaix, sabates, arracades, alguna estança petita) i on et dono consells sobre ordre aplicat a tu, a la teva vida i a casa teva. És 1 sessió d'unes 3h i mitja.

Pack categories

Aquest pack és per a ordenar un espai concret on hi ha excés de coses i a més es vol remodelar. Es treballa l'espai i l'espai que ocupa a la teva vida. Són 3 sessions i hi ha un seguiment personalitzat entre elles.

Pack casa completa

Aquest és el pack estrella. Revisarem i farem un procés profund de tota la casa, estances i categories. Anirem pas a pas, amb el meu acompanyament i amb molta cura. Aquí veurem realment com anem "més enllà de l'ordre". Són unes 12-15 sessions.



Així et puc ajudar - Iris Vilaró

Sessió de claredat

Sessió online gratuïta per ajudar-te a trobar com et puc ajudar.

Xerrades i tallers

Vols fer els primers passos per a portar l’ordre a casa teva? Vols fer espai per a allò realment important? Vols aprendre a decidir des de tu?

Dates a concretar.



Hola!
Sóc l'Ingrid van Ginkel - Ringana Partner

Re-néixer sense xarxa de seguretat.
Mai no és tard per tornar-te a triar.

Soc una dona que, després dels 50, va decidir fer un canvi de rumb. Després de molts anys dedicats a la familia, als altres i a la feina, vaig entendre que també havia arribat el moment de cuidar-me, escoltar-me i invertir en mi mateixa.

He viscut perdues, canvis i finals d'etapa que m'han portat a començar de nou. No tinc totes les respostes, però sí moltes ganes de continuar creixent i de compartir el camí amb altres dones.

649322832

@soyingridvanginkel

ingridvginkel@gmail.com



Així et puc ajudar - Ingrid van Ginkel

Històries que inspiren

Ara vull donar ver a dones que, com jo, han viscut canvis, han superat moments difícils o han decidit reinventar-se. Escoltar les seves històries i compartir-les per inspirar a altres dones és el meu propòsit. Aviat a través del meu perfil d'Instagram.
Si et sents identificada, estaré encantada d'escoltar-te.

Ringana

I a través de Ringana, comparteixo la meva passió per la cosmètica natural, fresca i sense tòxics. Ofereixo tallers gratuïts grupals i sessions personalitzades per descobrir noves rutines d'autocura i apendre a dedicar-nos temps.
Taller Octubre: data per confirmar.

TALLER RENAIX- **PER A LA COMUNITAT**

Pell fresca amb cosmètica Ringana

20 D'OCTUBRE DE 18H A 19H A L'ESPIGA D'OR Tarragona



Hola!
Soy Beatriz Muñoz.
Asesora de imagen integral.

Mírate Bien.

Acompaño a mujeres a redescubrir su estilo auténtico, sin necesidad de seguir modas ni hacer compras innecesarias.

Trabajo tanto la imagen exterior como la interior, para que se sientan seguras y auténticas, consigo mismas, y lo muestren a los demás.

Te acompaño a definir tu estilo personal para que vuelvas a reencontrarte en el espejo, y ganes confianza y seguridad en ti misma a través de tu imagen.

624 42 35 14

@beatrizmunoz_miratebien

mira.t.bien@gmail.com



Así te puedo ayudar - Beatriz Muñoz
Ciclo Volver a mi

Espacio de encuentro mensual entre mujeres en La Pobla de Mafumet.

Primera charla **14 oct** 17h, Escoles Velles. "Mirarme, el espejo por la mañana. imagen y autoestima."

Segunda charla **18 nov** 17h: "Habitarme, el cuerpo con el que voy por la calle. Consciencia corporal".

Tercera charla **15 dic** 17h: "escucharme, la comparación. Psicología y comunicación".

Gratuito. Reserva de plazas en la página web del ayuntamiento www.poblamafumet.cat/botiga



Namaste,
Soy Isabel Gil - La India en tus Manos

Sabiduría de la India para tu día a día.

Aprender a parar y habitar la vida con más presencia, menos prisa y una mirada más consciente.

Te acompaño a descubrir otra manera de mirar y habitar tu vida, inspirada en la sabiduría de India. A través de experiencias, prácticas y pequeños rituales, te ayudo a parar, escucharte y vivir con más presencia, menos prisa y una conexión más profunda contigo misma.

633027345

@laindiaentusmanos

namaste@laindiaentusmanos.com

laindiaentusmanos.com



AGENDA - Isabel Gil

Respiración y baño de sonido

Un espacio para desconectar del ruido y volver a la calma a través del poder del sonido y la respiración.

25 Octubre - 18:30h

Taller Renaix "India, la puerta a otra manera de vivir"

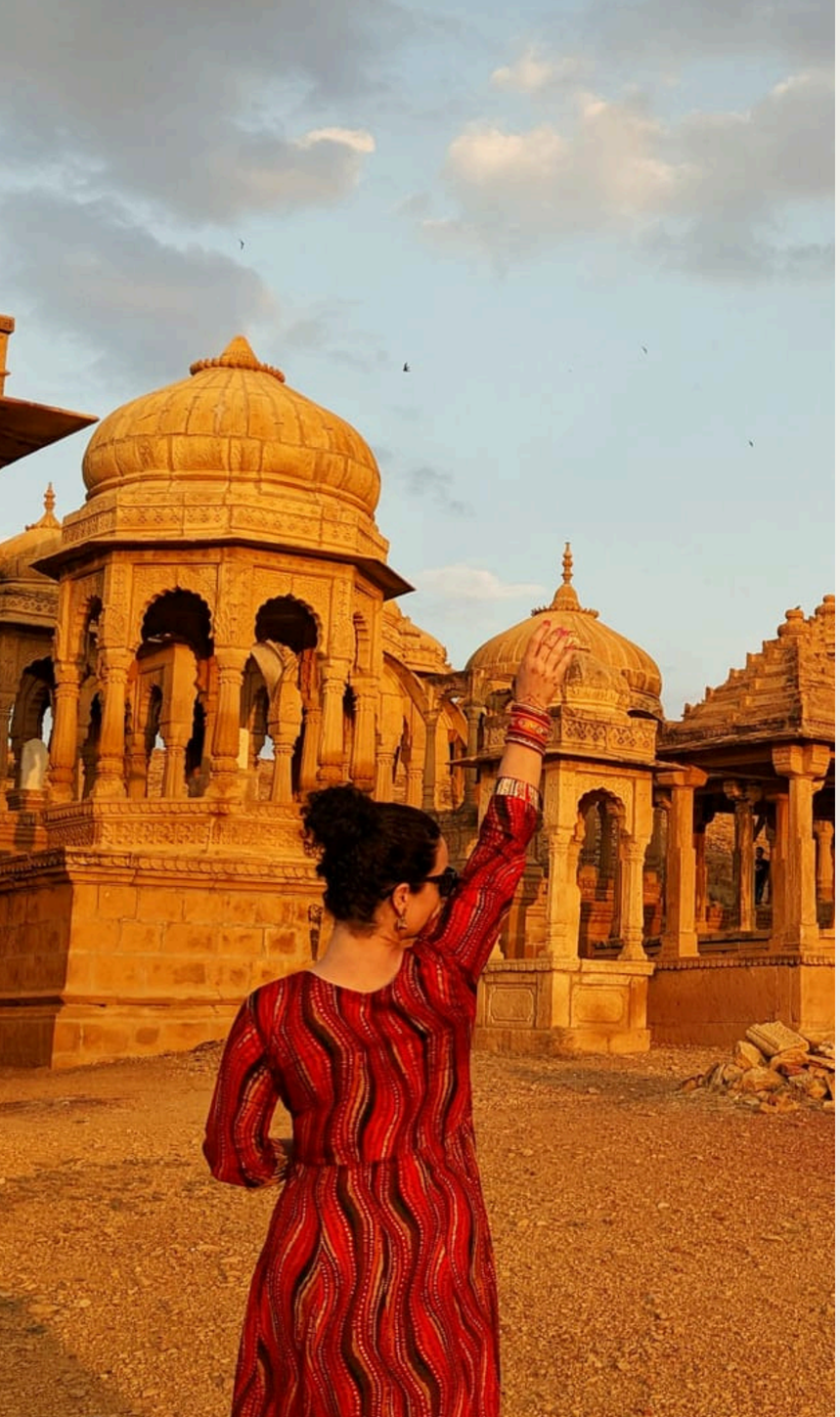
Un encuentro experiencial para llevar la sabiduría, los rituales y las prácticas de India a tu vida cotidiana y aprender a habitar la vida que ya tienes con más presencia, menos prisa y una nueva mirada.

31 Octubre - 10:00h **TALLER PER A LA COMUNITAT**

India para Mujeres: el viaje de la Luz

Viaje experiencial a la India con celebración del festival de la luz y acompañamiento de Isabel Gil

5-15 Noviembre



AGENDA - La India en tus Manos

Taller “El Arte de Respirar”

Un workshop de 9 horas para aprender a escuchar tu respiración y a convertirla en una herramienta de bienestar para tu día a día.

21-28-29 Noviembre 10-13h

India: Un viaje hacia dentro

Hay una India que se descubre viajando y otra que te invita a volver a ti.
Un encuentro sensorial para descubrir las puertas que India puede abrir en tu vida y cómo integrar su sabiduría en tu propio camino.

12 Diciembre

Pop up la India en tus manos

Productos "Made in India" que cuentan historias y te hacen viajar.

Diciembre (fecha por confirmar)



Hola!

Sóc Susana Ros,
Psicòloga i Dietista-Nutricionista.

TREBALLO DES DE LA PSICONUTRICIÓ:

Vull ajudar-te a deixar de perseguir el cos perfecte i començar a cuidar-te per tenir un cos sa i fort. Sé que, entre l'estrès, les demandes diàries i un entorn ple d'aliments ultraprocessats, no sempre és fàcil mantenir uns bons hàbits. Per això, t'acompanyo a millorar la teva alimentació, la teva relació amb el menjar i a gestionar les emocions i els pensaments que et sabotegen i no et deixen avançar.

Aprendràs a cuidar-te amb amor i respecte cap a tu mateixa, sense dietes restrictives, construint uns hàbits saludables que encaixin amb la teva vida i puguis mantenir a llarg termini.

606617390

hola@susanaros.com

@susana_psiconutricion

www.susanaros.com



Així et puc ajudar. Susana Ros

Sessions presencials i en línea de Psiconutrició:

Un espai per treballar de manera personalitzada els teus hàbits, la teva alimentació i la teva relació amb el menjar. L'objectiu és que gaudeixis de cuidar-te sense viure-ho com un càstig. Juntes eleborarem un pla d'acció i identificarem i superarem els obstacles que t'estan impedint cuidar-te.
Menjar amb calma, sense ansietat, ni remordiments és possible.
Preu primera sessió (90 min) + bioimpedància + pla nutricional: 120€
Preu sessions de seguiment (50 min): 60€

Curs en línea "Aprende a comer saludablemente"

És un curs per a tu si estàs cansada de començar de zero cada dilluns, sentir-te culpable pel que menges o tenir la sensació que et descontroles amb el menjar. Aprendràs a millorar els teus hàbits, gestionar la gana emocional i cuidar-te al teu ritme. Perquè menjar bé no hauria de ser una preocupació constant, sinó una manera de cuidar-te i gaudir del menjar amb llibertat i tranquil·litat.
Preu: 79€



Així et puc ajudar. Susana Ros

PROGRAMA GRUPAL: COM MENJO

En col·laboració amb la artterapeuta Marta Callizo, explorem la nostra relació amb el menjar i ens apropem, a través de processos creatius, a allò que hi ha darrere dels nostres hàbits i maneres de relacionar-nos amb l'alimentació. El programa consta de 8 sessions, de gener a maig del 2027. **Sessió de tast amb taller experiencial de 3h el dia 28 de novembre**.
Per més informació, envia'ns un email a commenjo@gmail.com
Preu taller del 28 de novembre: 37€



Hola!
Soy Carmen Martínez. Taller Creativo

Taller Abat

En Taller Abat te proponemos un plan: cambia el ruido de la rutina por el tacto del barro o el olor al óleo.
En nuestro taller de Tarragona no buscamos la perfección, buscamos que disfrutes de cada pincelada y que encuentres tu propio camino artístico en un ambiente súper acogedor.

636622907

@taller.abat

eltallerabat.wixsite.com



Así te puedo ayudar

Taller creativo

Clases regulares. De lunes a viernes
Grupos de niños y grupus de adultos
Consúltame disponibilidad.

Sabados creativos

Taller en **sábado 17 octubre** taller cerámica
Tres horas creativas y pica pica vermut
Horario 16;30 a 19;30

Sábado creativo para niños

Taller **sábado 24 octubre** de 10 a 12h
Para niños de 7 a 12años.





Así te puedo ayudar

Taller de pintura

Lunes de 17h a 19h
taller pintura , óleo , acuarela , técnicas mixtas
tarde creativa

Tallers oberts noviembre

Los fines de semana 21 y 22 de noviembre
Y sábado 28, los talleres estarán abiertos
para que podáis visitarnos
tendremos talleres , exposición de pintura , joyas
y costura creativa
mañanas de 11 a14h
tardes de16a20h
te esperamos



Hola!
Sóc l'Ingrid Queralt Montserrat
psicòloga i coach per a la vida diària
Aequilibrium

Treballo des d'una perspectiva integral i Sistèmica, incorporant al cos en qualsevol procés de millora, perquè el cos és molt savi, ens dona molta informació i la possibilitat de processar i digerir allò que ens passa o ens ha passat i sortir-ne reforçades.

Ofereixo acompanyament individual i grupal perquè puguis reconnectar amb tu mateixa, i transitar allò que et passa des d'una posició més sana i lleugera, amb major equilibri, calma i benestar.

Em pots trobar al meu centre **Aequilibrium**, a la sala **Arrels de Magnòlia** o online

Parlem?

669835245

@ingridqueraltm @arrelsdemagnolia

info@aequilibrium.cat

www.aequilibrium.cat

Aequilibrium
Bòbila 4, 1er 2a Valls



Així et puc ajudar

Sessions individuals presencial o online

A vegades, la vida ens posa davant de reptes que ens superen o que ens fan sentir desconnectades de qui som. Et reconeixes en alguna d'aquestes situacions?

- Reptes i canvis vitals: Dificultats o conflictes en la parella, reptes amb els fills o pares, dols o pèrdues, o adaptació a noves etapes personals i professionals.
- Senyals del cos: Insomni recurrent, ansietat, migranyes, sensació d'ofec o dolors corporals que no troben explicació mèdica.
- Malestar emocional: Sentir-te trista, esgotada, amb ràbia, por o sota un estrès constant que no et deixa gaudir del teu dia a dia.

Psicoteràpia

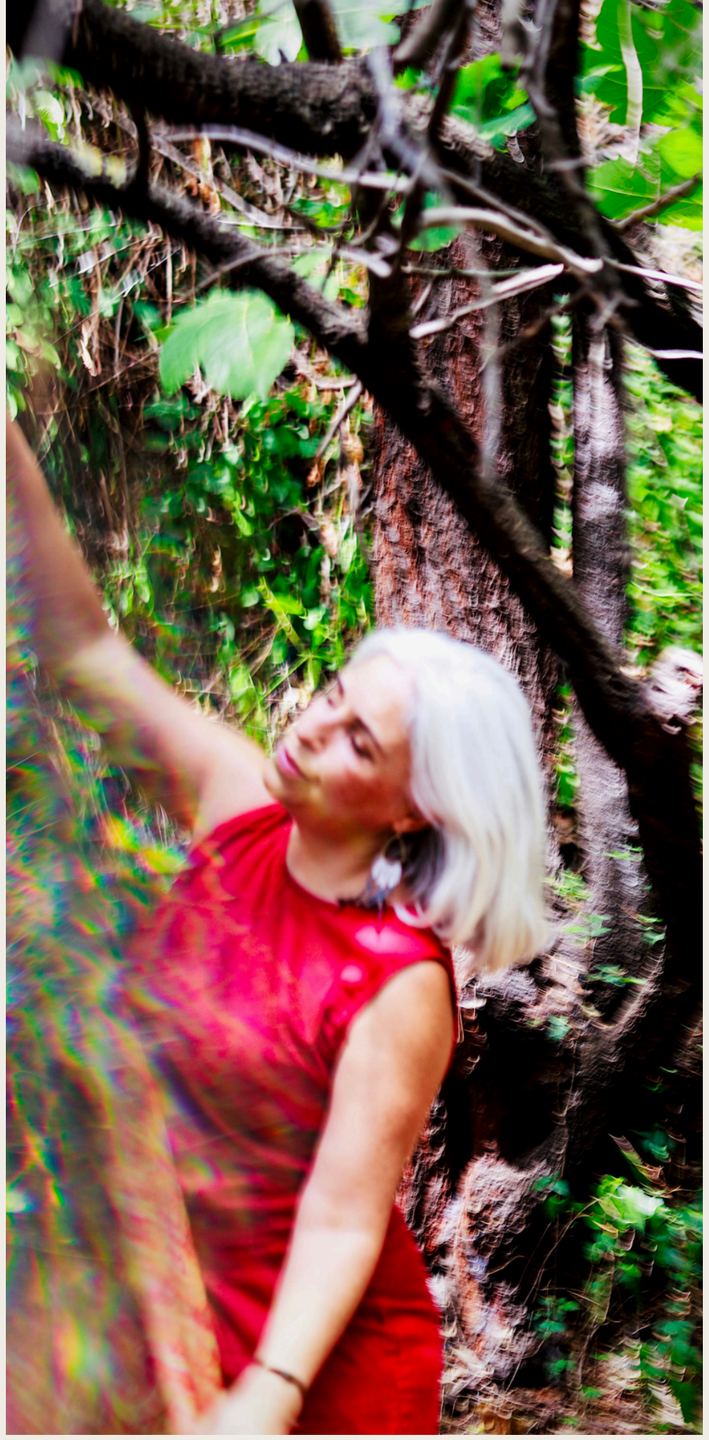
Per abordar situacions de malestar emocional, processos de canvi, dol, trauma, ansietat o altres situacions que requereixen una intervenció terapèutica

Coaching

Quan anem a la recerca de la solució a un problema, la persecución d' un objectiu vital, professional o organitzacional

Constel.lacions familiars i sistèmiques

Per entendre que hi ha darrera de certes dinàmiques, patrons, dificultats en les relacions, o símptomes, que no entenem i no ens permeten avançar



Així et puc ajudar
Tallers, grups i itineraris

Habitar el meu cos de dona
la revolució d'estimar-me des de dins

Un itinerari de reconnexió i reconciliació amb el propi cos de 8 setmanes, que s'adapta al teu ritme i et sosté en comunitat.

del 26 de novembre al 21 de desembre de 2026

- Cada dilluns un nou contingut
- Espai col.lectiu per explorar i compartir
- 3 trobades online en viu: 26/10, 16/11, 21/12

Constel.lacions familiars i sistèmiques

Les constel·lacions familiars ens permeten obrir la mirada als patrons, estructures i lleialtats inconscients per tal de reteixir de nou noves possibilitats de relació més sanes amb les persones, el nostre cos i el nostre entorn.

Properes sessions grupals:

16 d'octubre 16-21h
20 de novembre 16-21h
18 de desembre 16-21h



Així et puc ajudar

Els Viatges

VIATGE PERSONAL 4a edició

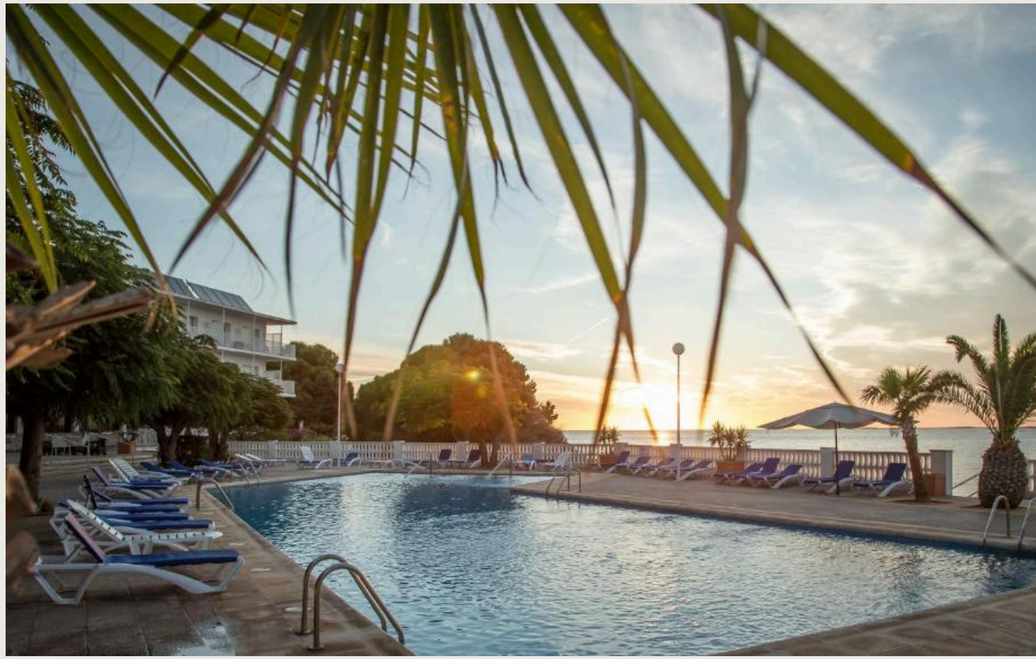
8 mesos per entendre, processar i canviar les dinàmiques profundes que afecten la teva vida i les teves relacions.

Mitjançant eines poderoses i experiencials entendràs l'origen i la funció del patrons que no et deixen avançar, per tal de poder activar nous recursos que et permetin processar allò que va quedar encallat i viure amb més llibertat, calma i harmonia. Un dissabte al mes per a tu i la teva tribu.

VIATGE PERSONAL
RETIR DAVANT DEL MAR 2a edición

8 dies a primera línea de mar de viatge profund i transformador per tornar a tu, dissoldre cuirasses i viure de manera més conscient, amorosa i oberta.

Per dedicar-te una setmana sencera, deixar-te cuidar, i aprofundir en l'arrel dels principals temes que poden bloquejar o facilitar la fluidas cap a una vida més plena.





Hola!

Sóc Marta Callizo. Fil creatiu — un camí cap a tu a través de la creativitat

Estirar el fil per tornar a tu

Si fa temps que sostens, resols i cuides dels altres, pot ser difícil connectar amb allò que necessites. A Fil Creatiu t'ofereixo un espai segur, sense judici i atent al teu ritme per tornar a mirar cap a tu. Aprofitem moments de transició, incertesa o ganes de canvi per recuperar espais propis, connectar amb allò que t'il·lusiona o simplement parar i escoltar-te. No cal saber dibuixar ni considerar-te creativa. Aquí no busquem fer art, sinó descobrir què pot emergir quan et dones permís per crear. Un viatge individual o en grup per tornar a tu a través d'allò que ja portes a dins.

667921211

marta@filcreatiu.cat

@filcreatiu

www.filcreatiu.cat



Així et puc ajudar

Estirar el fil

Sessions individuals d'artteràpia.
Un espai personalitzat per explorar un moment vital, un canvi, una inquietud o allò que necessitis comprendre amb més profunditat a través de processos creatius i eines que permeten l'aprofundiment.

Tornar als sentits

Reconnexió i vitalitat a la natura. Tipus: Taller experiencial puntual en entorn natural.
Una proposta per baixar el ritme, reconnectar amb el cos i els sentits i recuperar una sensació de calma, presència i vitalitat a través de la natura, els materials orgànics i la creativitat. Dates a concretar.



Així et puc ajudar

Tornar a jugar

Un viatge per reconnectar amb la creativitat. Tipus: Procés grupal continuat.
Un espai per treure la pols a la nostra part més espontània, recuperar el joc i explorar la creativitat a partir de les propostes de El Camí de l'Artista, de Julia Cameron. Dates a concretar.

Com menjo

Creativitat i relació amb el menjar. Tipus: Procés grupal amb psicologia/nutrició.
En col·laboració amb la psiconutricionista Susana Ros, explorem la nostra relació amb el menjar i ens apropem, a través de processos creatius, a allò que hi ha darrere dels nostres hàbits i maneres de relacionar-nos amb l'alimentació. El programa consta de 8 sessions, de gener a maig del 2027. **Sessió de tast** amb taller experiencial de 3h el dia **28 de novembre**. Per més informació, envia'ns un email a commenjo@gmail.com



Hola!

Soc la Lina Masana, creadora de la marca **anilina**, de joieria artesanal contemporània.

La meva trajectòria personal i professional combina una mirada investigadora i creativa, que avui expresso a través de la joieria artesanal.

T'acompanyo a descobrir les joies que connecten amb tu i a trobar les peces que millor encaixen amb el teu estil.

Perquè una joia no és només un complement, sinó una petita peça d'art que parla de tu.

686538842

anilina.arts@gmail.com

@anilina.arts

www.anilina.cat



Així et puc ajudar

JOIaCASA - et porto les joies a casa teva

Una experiència per conèixer les joies d'**anilina**, provar-te les peces amb calma i gaudir d'un **assessorament personalitzat**.

Reuneix 6-8 amigues o familiars i compartiu una vetllada especial per inspirar-vos i trobar les joies que connecten amb vosaltres.

Taller d'estil en joieria - Coneix el teu estil i llueix

Les joies parlen de nosaltres i del nostre estil. Però, sabem realment quines ens afavoreixen més?

En aquest taller explorarem com les formes, les mides, els colors i els materials influeixen en la nostra imatge. Aprendrem a escollir les joies segons els nostres trets, la roba i l'ocasió, i ho posarem en pràctica provant diferents peces d'anilina.

Una estona per **descobrir, atrevir-nos a provar coses noves i veure'ns amb uns altres ulls**.



Fires i mercats d'artesania
Exposicions

M'encantarà rebre la teva visita. Identifícat com a dona Renaix i tindràs un descompte. Les properes:

7-8 novembre Jornades Modernistes, Els Pallaresos

21-22-28 novembre - Tallers Oberts, Tarragona (al Taller Abat)

5 desembre Fira d'Artesania, Capçanes

6 desembre Fira del Caganer, L'Argentera

21-22-23 desembre Navàs Market, Reus (a confirmar)

Algunes dates poden canviar o afegir-ne de noves. Segueix el meu Instagram (@anilina.arts) per saber on soc, o m'escrius un WhatsApp (686538842) i t'informaré d'on em pots trobar.



Hola!

Sóc Sita Grau . T'acompanyo a mirar i sentir la vida des de la bellesa i la sanació.

* Fa prop de 20 anys que em dedico al Reiki, a la formació i a l'acompanyament individual, integrant també l'aromateràpia.
* A través de la fotografia conscient, t'apropo a una altra mirada de la natura, l'art i la vida.
* Guia de banys de bosc i experiències en llocs tel·lúrics i sagrats, on connectem amb la natura, la simbologia i els arquetips femenins.
* Dono veu a les dones silenciades en la història, recuperant les seves figures i el seu vincle amb el territori.

667327068

https://el-cami-de-la-libellula.sitagt34.chatgpt.site/

sitagt34@hotmail.com



Com et puc ajudar?

* **Sessions individuals de Reiki:** un espai per trobar calma, recuperar el teu centre i afavorir el teu equilibri.
* **Formacions de Reiki:** per al teu ús personal o per iniciar un camí com a terapeuta.
* **Fotografia conscient:** aprendre a mirar amb presència i descobrir la bellesa dels petits detalls.
* **Banys de bosc:** experiències de connexió amb la natura a través dels sentits, la música i la meditació.
* **Visites a llocs tel·lúrics i sagrats:** descobrir dòlmens, ermites i altres espais, explorant la seva simbologia i els coneixements dels mestres d'obra.
* T**erritori i feminitat**: connectar amb les figures i els arquetips femenins a través de la història, les llegendes i la vivència dels llocs.



Agenda octubre-novembre

17 d'octubre · ***Taller de les dones d'aigua***

* Lloc: Sant Iscle de Vallalta, en un entorn privilegiat del Montnegre, en plena natura i envoltat de salts d'aigua.
* Amb: Sita Grau i l'historiador i arqueòleg Jordi Piñero.
* Què farem: descobrirem la mitologia de les fades i les dones d'aigua, el simbolisme i els arquetips femenins.
* Experiència: dinàmiques per sentir l'energia del lloc i connectar amb la natura.
* Dins del Sat Nam Day: una jornada compartida amb diversos tallers i activitats.
Bany de bosc · Un camí de transformació al Bosc de les Fades

31 d'octubre o 7 de novembre. ***Bany de bosc***
* Horari: de 10 a 13 h.
* Lloc: Bosc de les Fades, al Bosc de la Marquesa
* Amb: Sita Grau.
* Què farem: un passeig conscient amb dinàmiques per sentir la natura més a prop i descobrir la màgia d'aquest entorn.
* Experiència: un espai de presència i connexió amb qui som i amb el nostre món interior.



I ara, *jo*.

Has estat present
a la vida de moltes persones

Ara pots tornar a
estar present a la teva.

; renaix

El moviment que impulsa
la transformació femenina

Vols ser Dona renaix?

Descobreix AQUÍ LA COMUNITAT

;

;

Moltes Gràcies

La Xarxa