

8, 9 i 10
MAIG



CUIDA'T
ARTÉS
2026

DIVENDRES 8 DE MAIG

DURANT EL DISSABTE AL MATÍ

CONFERÈNCIA INAUGURAL

BIODESCODIFICACIÓ
DE LA SOCIOCULTURA

Mirada a la relació entre sociocultura i biodescodificació, i reflexió sobre reptes actuals i propòsit vital.

XERRADA a càrrec de Maria Dolors Ubiols
De 20 a 22.00h - Sala d'Actes

TASTET DE TERÀPIES
I PARADES DE SALUT ALTERNATIVA

Davant de la Sala Dos de Gener

DISSABTE 9 DE MAIG

REEQUILIBRI EMOCIONAL
I SANACIÓ

Funcionament elèctric del cos humà i com aplicar aquest coneixement per mantenir la salut i afavorir la regeneració de teixits lesionats.

XERRADA: David Rodríguez
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 1

RETROBAR-SE AMB EL
PROPI SOMRIURE

Taller de coaching lúdic on el moviment corporal, el joc i la música desperten la creativitat, l'entusiasme i la nena interior que portem dins.

TALLER: Eugènia Figueras
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala Dos de Gener

UTILITZAR LA MENT I
DEIXAR DE SER-NE VÍCTIMA

7 eines pràctiques per gestionar els pensaments amb coherència i crear una vida harmònica despertant el teu potencial.

XERRADA: Salvador Companyó
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala d'Actes

AIXÍ VAIG MILLORAR
LA MEVA VISTA

Experiència personal i recursos pràctics per a la millora de la visió, amb consells aplicables al dia a dia i eines per potenciar la salut ocular.

XERRADA: Joaquim Rodríguez
HORA: 12h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala d'Actes

UNIVERS QUÀNTIC I CONSCIÈNCIA

Llicenciada en Ciències Físiques, docent, escriptora i investigadora en Física i Biofísica Quàntiques, imparteix cursos sobre energia i consciència.

XERRADA: Teresa Versyp
HORA: 12h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Auditori

Activitat destacada

ENTRENAMENT
EMOCIONAL

Per una vida amb més equilibri emocional, serenor profunda i calma interior, cultivant consciència, benestar i harmonia en el dia a dia.

XERRADA: Núria Ramírez
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala d'Actes

RITUALS
DE BELLESA

Crear un Roll-On amb essències emocionals, experiència d'autocura. Cal inscripció prèvia al telèfon 659 05 56 53. Preu 10 €.

TALLER: Ester Amengol
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 2

BENEFICIS DE LA
OZONOTERÀPIA

Què és l'ozonoteràpia, com actua en el nostre organisme i quines aplicacions té per millorar la salut, prevenir malalties i potenciar el benestar.

XERRADA: Vanessa Bachero i Juanfra Martí
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 1

L'ARBRE TRANSGENERACIONAL

Comprendre el passat familiar per sanar el present, alliberar patrons heretats i transformar les relacions i experiències de manera conscient i positiva.

XERRADA: Marta Salvat
HORA: 18h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Auditori

Activitat destacada

DIUMENGE 10 DE MAIG

LA PAUSA COM A MEDICINA
DEL COS I LA MENT

Introducció al txi-kung (qi gong), moviments de la medicina xinesa on la pausa conscient és clau per recuperar la salut física, mental i espiritual.

XERRADA: Lúdia Busquets
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 1

COHERÈNCIA I BENESTAR
SENSE PATIMENT

Assolir benestar sense patiment amb la tècnica estructural: una xerrada per prendre consciència i gestionar el dia a dia amb coherència.

XERRADA: Carme Casanueva
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala d'Actes

EL TEU COS,
LA TEVA FARMÀCIA

Prendre el control dels teus hàbits i transforma la teva salut des de dins. Una guia pràctica, clara i sense mites per sentir-te millor cada dia

TALLER: Ruth March
HORA: 10h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 2

DE TU, A L'ACCIÓ

Actuar des de la coherència, superar condicionaments i potenciar la cocreació amb una acció alineada amb qui som.

XERRADA: Ferran Juárez
HORA: 12h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Auditori

Activitat destacada

TREBALLA EL SÒL PÈLVIC

Coneixement, cura i exercicis per enfortir aquesta zona clau del cos, millorant la salut, l'equilibri corporal, el benestar físic i emocional.

TALLER: Laia Fernández
HORA: 12h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Centre Cívic

L'ART
DE MIRAR

Una aventura creativa per reduir estímuls i recuperar presència, curiositat i una mirada més atenta i humana.

TALLER: Oriol Segon
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Centre Cívic

USOS TERAPÈUTICS DE
L'AIGUA DE MAR

Propietats, beneficis i usos terapèutics de l'aigua de mar, incloent com pot contribuir a la salut física, el benestar emocional i la revitalització del cos.

XERRADA: Mariano Arnal
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Cruïlla 1

VIDA I MORT COM A PART
DEL MATEIX MOVIMENT

Reflexió profunda sobre la vida i la mort com a parts inseparables d'un mateix procés i moviment vital.

XERRADA: Àngels Torregrosa
HORA: 16h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Sala d'Actes



Ajuntament d'Artés

MEDICINA DEL FUTUR

Innovacions i tendències emergents en salut, combinant tecnologia i coneixements científics per anticipar com cuidarem el cos i la ment.

XERRADA: Nadia Popel
HORA: 18h. Durada aprox: 2 hores
LLOC: Auditori

Activitat destacada