



# SALUT

## BENESTAR i QUALITAT DE VIDA

23 i 30 DE NOVEMBRE i 9 DE DESEMBRE\_LOCAL SOCIAL DE LLOBERA\_DE 19.30 A 21.30 DEL VESPRE

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:  
Ajuntament de Llobera: 973 48 38 29

## 23 de novembre \_ **ALIMENTACIÓ NATURAL PER A UNA MILLOR SALUT** \_ amb Sara Solans, infermera i naturòpata

A través de l'alimentació tenim una eina important per guarir-nos de malalties comuns i ajudar en la bona evolució d'altres més greus. Molts aliments són bons medicaments per a prevenir moltes malalties, especialment si ho acompanyem de bons hàbits com l'exercici, la relaxació i l'optimisme.

## 30 de novembre \_ **SALUT AMB ELS REMEIS DE SEMPRE** \_ amb Sara Solans, infermera i naturòpata

Les teràpies naturals sumen i no resten coneixements a la medicina tradicional. L'objectiu d'aquesta sessió serà conèixer l'ús terapèutic dels estímuls naturals per mantenir la salut o per recuperar-se d'una malaltia.

## 9 de desembre \_ **TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ I BENESTAR EMOCIONAL** \_ amb Lídia Costa, psicòloga

Per tenir salut necessitem l'energia necessària per desenvolupar-la i un sistema nerviós equilibrat que la dirigeixi i l'organitzi de manera eficaç. La relaxació és un compendi de tècniques que ens ajuden a tenir cura d'aquests aspectes fonamentals del nostre organisme, obrint-nos la porta a la serenitat, el descans i la vitalitat.

Ho organitza:



Ajuntament de Llobera

Hi col·laboren:



SERVEI D'INFORMACIÓ I  
ATENCIÓ A LES DONES



Generalitat de Catalunya  
Institut Català de les Dones

