



2a Jornada Salut i emocions

SALUT INTEGRAL

**Bases per viure i conviure en
un equilibri saludable**

Dilluns 29 d'octubre de 9:00 a 18:30

Sala Gran de Restaurant Vermuts Rofes, Cr Sant Vicenç 21, 43201 Reus

Cadascun de nosaltres és líder i responsable de la seva salut i coresponsable de la salut dels seus grups i comunitats d'influència: Per exercir sàviament aquest lideratge i responsabilitat, hem d'adoptar una consciència i una pràctica de la salut individual i col·lectiva que integri harmònicament el cos, la ment, les emocions, l'espiritualitat, les relacions humanes i la interacció amb la natura. vols ser protagonista del viure i conviure en equilibri saludable al llarg de la vida des d'una perspectiva integral, individual i col·lectiva?

“Salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i no merament l'absència de malaltia.”

Organització Mundial de la Salut, 1948

PROGRAMA

9:00 Inscripcions i benvinguda

9:30 Benvinguda. Noemí Llauredó, Regidora de Salut, Ajuntament de Reus

9:45 Introducció i experiència d'obertura

10:00 Exercici col·lectiu: Consciència de salut (participants i ponents)

12:00 Diàleg: Visió de salut (ponents)

13:30 Dinar conscient

15:00 Connectant-nos

15:30 Viure en equilibri (amb Joel i Michelle Levey) - amb traducció

18:30 Cloenda

La jornada, està dissenyada com una experiència integrada. Els temps, els espais i els moments inclòs el dinar i els trànsit d'una activitat a un altra són part d'aquesta experiència de formació.

DIRIGIT A PERSONES TRANSFORMADORES DE SALUT

Et convidem a participar activament d'una jornada que et permetrà interioritzar les bases per viure en equilibri saludable, especialment, pel que fa a la salut interior, relacional i emocional, cognitiva i corporal. Podràs formar part de la comunitat emergent de “transformadors/es de salut” que s'anirà configurant al voltant de l'Escola Oberta de Salut de Reus, una iniciativa pionera que neix amb la voluntat de ser punt de trobada i catalitzador de la salut del futur.

INSCRIPCIÓ :

Us podeu inscriure a través del formulari d'inscripció

<https://www.reus.cat/inscripcio29102018>

PREU:

10 Eur. Destinats íntegrament a cobrir part de les despeses de dinar. Es pagaran directament al restaurant.

L'espai de dinar està pensat com un moment més del procés experiencial de la jornada. Recomanem que les persones assistents es quedin a dinar.

CONTACTE:

Regidoria de Salut
977 010 040

Cándido Álvarez
calvarez@reus.cat

Xesca Arqués
xarques@reus.cat

Organitza:



PONÈNCIES I FACILITACIÓ:

Josep Basora. Metge de Família

Anna Lafuerza. Oncòloga. Especialista en ètica

Jaci Molins. Metge, Coach-salut



*Una experiència col·lectiva
única que comptarà amb
els mestres
Joel i Michelle Levey*

Joel i Michelle Levey porten prop de 50 anys de treball i recerca en el mindfulness, la saviesa col·lectiva, el rendiment humà, el benestar i la transformació personal i organitzativa. Els Leveys són fundadors de [Wisdom at Work](#), professors associats de la Facultat de Medicina de la Universitat de Minnesota i autors de molts llibres, incloent: Viure en Equilibri; Mindfulness, Meditació i Entrenament Mental; Saviesa en funcionament; La nova línia base. També han treballat i estudiat

amb molts mestres respectats: El Dalai Lama, Mathieu Ricard, Margaret Wheatley, Joanna Macy, Daniel Goleman, Peter Senge, Thomas Hubl, Angeles Arrien, etc. El Dr. Joel Levey ha dirigit programes clínics de biofeedback, gestió de l'estrès i del dolor i teràpia psicofisiològica, i a dut a terme rellevants aportacions a la Medicina Integral, Ment-Ciència i Medicina i Ètica, Psicofisiologia i Espiritualitat.

Disseny i conducció de la jornada:

Jordi Cartanyà. Conductor de la jornada i traducció

Maria Bravo. Actriu i impulsora del teatre social

Karina Simieli. Coach.

Anna Segarra. Coach i facilitadora gràfica

.hub.coevolució.

Associació sense ànim de lucre que té com a propòsit co-crear i facilitar la transformació individual i dels sistemes socials, on les persones i les comunitats co-evolucionin en harmonia amb els altres i la natura