



FLORA

THE GARDEN OF NATURAL LIFE



DIRECTORIO DE ACTIVIDADES
PARA UN MUNDO MEJOR

ÍNDICE TEMÁTICO

#cosmética natural: 1, 2, 3 y 4.

#salud: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50.

#creatividad: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 24 y 29.

#plantas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 20, 22, 24, 25, 26, 27 y 28.

#crecimiento personal: 8, 9, 10, 11, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50.

#mujer: 9, 31 y 44.

#medio ambiente: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 27.

#patrimonio local: 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 27.

#alimentación consciente: 19 y 21.

#huerto: 24, 25, 26 y 28.

#crianza respetuosa: 29, 37, 38, 39, 43 y 44.

ÍNDICE POR PÚBLICO

Niños y niñas: 6, 7, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 40 y 41.

Jóvenes y adolescentes: 1,2, 3, 4, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 24, 27, 30, 31, 40 y 41

Familias: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 27, 30, 36, 40 y 41.

Adultos: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50.

Gente mayor: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 y 50.



Hola.

Próximamente Matarrania va a iniciar un nuevo proyecto llamado Flora, un espacio en Peñarroya de Tastavins que va a constar de un jardín botánico, una huerta en ecológico y un centro de actividades.

Flora está pensada para ser un punto de difusión de una cultura de respeto a las personas y al planeta. Está prevista su inauguración en Mayo de 2019, pero ya ahora inicia su andadura ofreciendo un directorio de actividades que se puedan desarrollar allí donde se necesiten.

Son actividades que presentan otra manera de cuidarse y de cuidar al medio ambiente y que pueden formar parte de las programaciones de las escuelas, de asociaciones de mujeres, de jóvenes, o culturales, Ampas, de entidades públicas, ayuntamientos, comarcas, bibliotecas, centros cívicos...

Todas estas actividades pueden realizarse en vuestros pueblos y ciudades, sólo tenéis que contactar con la persona que realiza cada actividad y concertar una fecha. Pensad que las actividades aquí propuestas pueden adaptarse a vuestras necesidades, de tiempo o de contenido.

Esperamos que os gusten las propuestas que aquí se recogen y os animamos a contar con ellas para trabajar juntos por un mundo mejor.

1

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



CUIDADOS BÁSICOS CON COSMÉTICA NATURAL

Taller práctico en que se plantearán las posibilidades y ventajas de la Cosmética Natural. Se realizará un bálsamo labial en barra, una crema facial de aloe vera y aceite de germen de trigo, una crema corporal con romero y menta y un jabón para pieles sensibles por el procedimiento en frío (con hidróxido de sodio). Los participantes podrán llevarse a casa un envase de cada producto elaborado en el taller.

Taller

3 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

180€ + material 15€
+ km

#cosmética natural
#salud
#creatividad
#plantas

2

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



CURSO DE MAQUILLAJE NATURAL

Introducción teórica y visión general de los productos que nos encontramos actualmente en el mercado. La idea es ver que con una base sencilla de elaboración de cosmética natural, podemos personalizar y elaborar nuestro propio maquillaje natural que nos cuide la piel a la vez que nos ayude a vernos más bellas. Se realizará una base de maquillaje hidratante, un corrector para granitos en barra, un pintalabios, un lápiz de ojos, una sombra de ojos y unos polvos de sol perfumados. Los participantes podrán llevarse a casa un envase de cada producto elaborado en el taller.

Curso

3 sesiones de
2 horas cada una
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

180€ + material 15€
+ km

#cosmética natural
#salud
#creatividad
#plantas

3

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



CUIDADO NATURAL DEL CABELLO

Breve explicación de ingredientes naturales que aportan propiedades muy beneficiosas para nuestro cabello y cómo trabajarlos. Se realizará un tónico para fortalecer el cabello, una mascarilla capilar desenredante y nutritiva intensa, una loción que nos aportará brillo al cabello y un spray acondicionador sin aclarado. Los participantes podrán elaborar ellos mismos gran parte de los productos y llevarse a casa un envase de cada cosmético elaborado en el taller.

Taller

3 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

180€
+ material 15€ + km

#cosmética natural
#salud
#creatividad
#plantas

4

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



RUTINAS DE LIMPIEZA CORPORAL NATURAL

Descripción de rutinas de limpieza que ayudan a cuidar y renovar nuestra piel manteniéndola sana y estupenda. Se realizará un exfoliante facial, una mascarilla facial para limpiar la piel en profundidad, hidratándola y aportando nutrientes, una agua micelar para tonificar, limpiar e hidratar la piel y una crema desodorante que nos permita transpirar neutralizando los malos olores. Los participantes podrán elaborar ellos mismos gran parte de los productos y llevarse a casa un envase de cada cosmético elaborado en el taller.

Taller

3 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

180€
+ material 15€ + km

#cosmética natural
#salud
#creatividad
#plantas

5

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



TALLER DE REMEDIOS NATURALES PARA LA MADUREZ

Se recuperarán remedios naturales que llevan muchos años ayudándonos, en diferentes partes del planeta, a mejorar nuestra calidad de vida. Se realizará un bálsamo para dolores varios (de cabeza, articulares y musculares), un bálsamo para ayudarnos a respirar y aliviar los síntomas de los resfriados y la congestión, un aceite para mejorar la circulación y la pesadez de piernas, y una agua de colonia o bruma de almohada para ayudarnos a dormir plácidamente. Los participantes podrán elaborar ellos mismos alguno de los productos y llevarse a casa un envase de cada cosmético elaborado en el taller.

Taller
3 horas
Adultos
Gente mayor

180€
+ material 15€ + km

#remedios naturales
#salud
#creatividad
#plantas



6

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435

CUIDADOS NATURALES CON PLANTAS Y FLORES (PRIMER CICLO PRIMARIA)

Acercaremos el uso de las plantas a niños de primaria (6, 7 y 8 años). Explicación breve de algunas plantas, sus propiedades y sus aplicaciones en remedios y productos de cuidado naturales. Se realizará una loción capilar para los piojos, una colonia de flores y plantas y unas sales de baño. Se destaca también la importancia de seguir ciertas pautas de higiene en la elaboración y limpieza de utensilios y superficies. Está pensado como un taller interactivo, para que en grupos de 3, elaboren los preparados. Cada participante podrá llevarse a casa un envase de cada producto elaborado.

Taller
1 hora y 30 min.
Niños y niñas

90€
+ material 15€ + km

#remedios naturales
#salud
#creatividad
#plantas

7

**Eva
Marcos**

Tel. 608 847 435



CUIDADOS NATURALES CON PLANTAS Y FLORES

(SEGUNDO CICLO PRIMARIA)

Acercaremos el uso de las plantas a niños de primaria (9, 10 Y 11 años). Explicación breve de algunas plantas, sus propiedades y sus aplicaciones en remedios y productos de cuidado naturales. Se realizará unas bombas de baño relajantes, un aceite corporal para calmar la piel y una pasta de dientes natural. Se destaca también la importancia de seguir ciertas pautas de higiene en la elaboración y limpieza de utensilios y superficies. Está pensado como un taller interactivo, para que en grupos de 3, elaboren los preparados. Cada participante podrá llevarse a casa un envase de cada producto elaborado.

Taller

1 hora y 30 min.
Niños y niñas

90€
+ material 15€ + km

#remedios naturales
#salud
#creatividad
#plantas

8

**Shaila
Romero**

Tel. 660 802 207



VIVE, RÍE, DISFRUTA, LA VIDA ES AHORA

Sabemos lo importante que es vivir la vida, pero ¿cuándo nos dedicamos a vivirla plenamente? En ocasiones cuando enfermamos o sufrimos sentimos que no tenemos fuerzas ni ganas para hacerlo y que cuando nos sobrepongamos a todas estas adversidades será el momento. Este taller nace con una finalidad: recordarte que no es necesario esperar para vivir, reír y disfrutar, cualquier momento de la vida es el ideal para poder hacerlo y, ¿por qué no hoy, ahora y aquí?!. Te presentaremos como funciona nuestra mente, como emplearla a nuestro favor, ejercicios y técnicas sencillas que poder llevar a cabo en el día a día sea cual sea tu circunstancia de vida, lo único necesario para poder participar es estar y "desear vivir la VIDA".

Taller
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud

9

Shaila Romero

Tel. 660 802 207



Y TÚ ¿ PARA CUÁNDO?

Das tanto de ti, haces tanto y llegas a tanto... que parece que no seas de este planeta, pero... realmente ¿cuánto tiempo dedicas a tu BIENESTAR? ¿Sientes que siempre eres la última de la lista de tareas pendientes? No somos inmortales así que la pregunta es QUE VAS HACER MIENTRAS VIVAS???. Toma conciencia de donde estás, donde quieres estar y vamos allá!!! Te propongo una sesión de autoconocimiento, una sesión para TI, que tanto te mereces y que tanto ofreces. Ven a la fiesta del auto-descubrimiento, donde contactar contigo, con lo que te hace feliz, con lo que te ilusiona, con lo que te apasiona y te hace sentir VIVA!! Libérate de las cadenas, mochilas pesadas y ataduras que te impiden gritar aquello de SOY FELIZ!!!

Party-Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud
#mujer

10

Shaila Romero

Tel. 660 802 207



UN VIAJE HACIA LA FELICIDAD

Muchos andamos en busca de la felicidad, como si fuese un tesoro, pero ¿cuál es el camino para alcanzarla? Averiguaremos cuales son los factores que nos limitan y condicionan en nuestras vidas para tomar un camino u otro.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud

11

Shaila Romero

Tel. 660 802 207



APRENDIENDO A VIVIR SIN ESTRÉS

Aprender a gestionar las emociones es de gran ayuda y utilidad. La ansiedad, el estrés, la tensión, nervios, son un mal cada vez mayor en nuestra vida cotidiana. Disponer de herramientas y estrategias para reconducir nuestro estado de ánimo nos permite serenarnos, aumentar nuestra autoestima, disfrutar de un mayor bienestar, en definitiva sentirnos plenos y felices. A lo largo de este taller desarrollaremos estrategias de relajación, meditación, mindfulness, control de la ansiedad y mucho más.

Party-Charla
4 hora
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

400€ + km

#crecimiento personal
#salud

12

Marta Fernández

Tel. 617 370 305



JABÓN NATURAL ENFIELTRADO

El taller es una puesta en valor y aprovechamiento de los recursos del medio rural (proceso lanar) a través de la artesanía y los productos naturales. Durante el taller, cada participante realiza su propio jabón enfieltado, formando el jabón (elaborado con aceite de oliva) con las lanas naturales disponibles (principalmente lana de ovejas de razas autóctonas de pastores del territorio) para crear su propio diseño y enfieltarlo.

Taller
1 hora
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

60€
+ material 20€ + km

#medio ambiente
patrimonio local
#creatividad

13

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305



ANIMALES CON BOLAS DE FIELTRO

El taller es una puesta en valor y aprovechamiento de los recursos del medio rural (proceso lanar) a través de la artesanía y los productos naturales. Durante el taller, se explica y practica la técnica de enfieltado, principalmente con lana de ovejas de razas autóctonas de pastores del territorio. Cada participante realizará bolas de diferentes tamaños y colores y creará con ellas animales (gusanos, arañas, mariquitas....) para jugar, decorar o atrezzo de cuentacuentos y títeres.

Taller

1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Niños y niñas (a partir de 9 años),
Familias

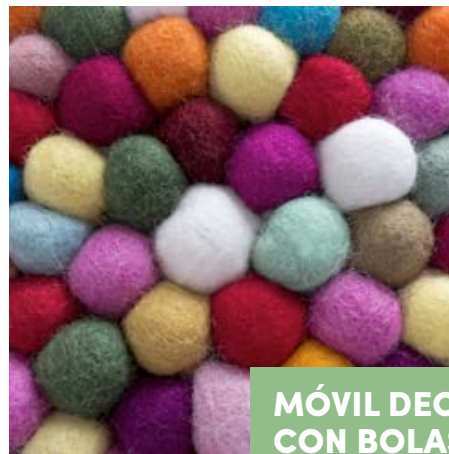
90€
+ material 15€ + km

#medio ambiente
#patrimonio local
#creatividad

14

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305



MÓVIL DECORATIVO CON BOLAS DE FIELTRO

El taller es una puesta en valor y aprovechamiento de los recursos del medio rural (proceso lanar) a través de la artesanía y los productos naturales. Durante el taller, se explica y practica la técnica de enfieltado, principalmente con lana de ovejas de razas autóctonas de pastores del territorio. Cada participante realizará bolas de diferentes tamaños y colores y creará con ellas, con ramas secas y cuerda, su móvil colgante decorativo.

Taller

2 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Niños y niñas (a partir de 9 años),
Familias

120€
+ material 15€ + km

#medio ambiente
#patrimonio local
#creatividad

15

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305



BISUTERÍA: COLLARES Y PULSERAS CON BOLAS DE FIELTRO

El taller es una puesta en valor y aprovechamiento de los recursos del medio rural (proceso lanar) a través de la artesanía y los productos naturales. Durante el taller, se explica y practica la técnica de enfieltado, principalmente con lana de ovejas de razas autóctonas de pastores del territorio. Cada participante realizará bolas de diferentes tamaños y colores y creará con ellas, y con elementos de bisutería, su propio collar o pulsera.

Taller

2 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Familias

120€
+ material 20€ + km

#medio ambiente
#patrimonio local
#creatividad

16

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305



ADORNOS DE NAVIDAD CON BOLAS DE FIELTRO

El taller es una puesta en valor y aprovechamiento de los recursos del medio rural (proceso lanar) a través de la artesanía y los productos naturales. Durante el taller, se explica y practica la técnica de enfieltado, principalmente con lana de ovejas de razas autóctonas de pastores del territorio. Cada participante realizará bolas de diferentes tamaños y colores para elaborar, a su gusto, diferentes adornos para el árbol de navidad, bolas grandes, tiras de bolas pequeñas, muñequito de navidad...

Taller

1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Niños y niñas (a partir de 9 años),
Familias

90€
+ material 20€ + km

#medio ambiente
#patrimonio local
#creatividad

17

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305



PINTURAS DE ARCILLA, PINTURA NATURAL

Se ofrece a los participantes la experiencia de elaborar pintura natural, libre de tóxicos y saludable, con multitud de usos, desde manualidades y dibujos hasta paredes interiores y exteriores. El taller se divide en dos partes, en la primera realizaremos una excursión o pequeña salida por la zona para reconocer la arcilla, sus diferentes tonalidades y dónde se encuentra de forma natural. En caso de no poder realizarse la salida por las características del grupo o por el tiempo, se realiza una explicación con fotografías y muestras de piedras o bloques de arcilla. En la segunda parte del taller elaboraremos la pintura de arcilla, experimentaremos con ella, veremos sus aplicaciones, sobre qué superficies actúa mejor, cómo fijarla y cómo conservarla.

Taller

2 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Niños y niñas (a partir de 9 años),
Familias

120€ + km

#medio ambiente
#patrimonio local
#creatividad
#salud



18

**Marta
Fernández**

Tel. 617 370 305

LIMPIEZA E HIGIENE ECOLÓGICA Y SALUDABLE

Actividad participativa sobre limpieza e higiene más ecológica y saludable, en la que se abordarán diferentes temas: reconocer los productos de higiene y limpieza y sus componentes nocivos; cómo leer el etiquetado de los productos para poder hacer una selección previa y no ser engañados; riesgos para la salud por un uso prolongado de productos con componentes tóxicos; alternativas más naturales en higiene y limpieza (comerciales o de elaboración casera); y sobre todo se ofrecerán herramientas y pautas para poder hacer un cambio de hábitos y productos más ecológicos y naturales de forma progresiva y exitosa.

Charla

1 hora
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Familias

60€ + km

#medio ambiente
#salud
#creatividad

19

Belén Soler

Tel. 696 816 138



COCINA SALUDABLE CON INGREDIENTES NATURALES Y DE TEMPORADA

Vamos a favorecer, de forma activa y participativa, la dieta mediterránea con alimentos ecológicos, integrales, autóctonos y Aragoneses para acercar a las familias la cocina saludable y sostenible. Actividad inclusiva, opción #singluten, #sinlácteos, #sinazúcares, #veganos. Se presentarán y se explicarán las propiedades de los alimentos, se elaborarán las recetas y se degustarán. Incluye las materias primas, la vajilla compostable para la degustación y el recetario.

Taller

2 horas
Adultos
Niños y niñas
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Familias

300€ + km

#alimentacion
consciente
#salud



20

Amparo Grimaldo

Tel. 679 989 620

ACEITES ESENCIALES, PREPARA TU KIT DE VIAJE PARA VACACIONES

Si vas a ir de viaje no te vendrá nada mal tener un kit de viaje muy útil. Te enseñaremos a preparar tu repelente de insectos, tu loción para escoceduras, quemaduras del sol, ampollas, tratamientos para hongos, diarrea, cistitis, picaduras o erupciones. Todos estos remedios naturales serán preparados por los asistentes con aceites esenciales naturales.

Taller

2 horas
Adultos
Gente mayor

120€
+ material 20€ + km

#salud
#creatividad
#plantas

21

Amparo Grimaldo

Tel. 679 989 620



DESAYUNOS ESTIMULANTES, APRENDE A PREPARARLOS A TU GUSTO

No hay nada mejor para comenzar el día que preparar un buen desayuno bien cargadito de calcio, hierro, potasio, zinc, fibra, omega 3 y 6 + vitaminas varias... Ponte las pilas y empieza el día con un buen desayuno energético y estimulante. Bienvenido al "Masterchef" de los desayunos! Te explicamos todas las propiedades de los ingredientes mágicos y te ayudamos a combinarlos (yogurt, kéfir, avena, trigo, cebada, espelta, semillas, frutos secos, cacao...).

Taller

2 horas
Adultos
Niños y niñas
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Familias

120€
+ material 20€ + km

#alimentacion
consciente
#salud

22

Amparo Grimaldo

Tel. 679 989 620



INFUSIONES DE HIERBAS PARA AYUDARNOS EN LAS DOLENCIAS MÁS COMUNES

Bienvenido al mundo de las hierbas medicinales! ¿Eres de los que sólo conocen la manzanilla, el poleo y poco más? Hemos preparado una selección de hierbas muy útiles, saludables y fáciles de encontrar. Se trabajarán distintos grupos de plantas: relajantes, estimulantes, reguladores de tensión, estomacales, diuréticas, refuerzos inmunológicos, alergias, antiinflamatorias, respiratorias... Entre ellas están la marialuisa, gordolobo, llantén, equinácea, cola de caballo, espin blanco... Además te ayudaremos a combinar estas hierbas con especias para darle un toque distinto.

Taller
2 horas
Adultos
Gente mayor

120€
+ material 15€ + km

#salud
#plantas

23

**Amparo
Grimaldo**

Tel. 679 989 620



INFUSIONES Y UNGÜENTOS PARA TRATAR EL RESFRIADO

Aprenderemos a preparar infusiones que beneficiarán el sistema respiratorio y nos ayudarán a llevar mejor las dolencias del resfriado. Prepararemos ungüentos fáciles para poder aliviar los incómodos síntomas de infección / inflamación de garganta, nariz y pecho

Taller
2 horas
Adultos
Gente mayor

120€
+ material 15€ + km

#salud
#plantas
#creatividad

24

**Víctor
Vidal**

Tel. 620 477 275



EL HUERTO ESCOLAR COMO LABORATORIO

Consiste en montar un huerto ecológico y sostenible en el patio del colegio o en un espacio público en el cual se van haciendo acciones y talleres. El centro contará con asesoramiento y un técnico que realizará una actividad al trimestre en el centro. Podrán tener un laboratorio de la naturaleza en el centro y recoger sabrosos frutos.

Taller
3 sesiones de 1 hora
Niños y niñas
Jóvenes y adolescentes

60€/sesión + km

#salud
#plantas
#huerto

25

**Víctor
Vidal**

Tel. 620 477 275



EL HUERTO ECOLÓGICO

Técnicas y métodos de la agricultura tradicional y ecológica aplicadas al huerto de autoconsumo. Dirigido tanto a los que tienen huerto y quieren mejorar su sostenibilidad y productividad a través de una alianza con la naturaleza, como a los que quieren iniciarse en ello o los que simplemente tengan curiosidad.

Charla-Taller
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

90€/sesión + km

#salud
#plantas
#huerto

26

**Víctor
Vidal**

Tel. 620 477 275



TALLER DE EXTRACCIÓN DE SEMILLAS

Aprenderemos a extraer las semillas para hacer nuestro plantero y poder reproducir nuestra propia cosecha. Incluye presentación de variedades tradicionales del territorio.

Taller
1 hora
Adultos
Gente mayor

60€/sesión + km

#salud
#plantas
#huerto

27

**Víctor
Vidal**

Tel. 620 477 275



CONOCE LA RIQUEZA NATURAL DE TU TERRITORIO

Charlas temáticas sobre fauna y flora en las cuales solemos manipular los elementos de los cuales estamos hablando.

Charla

1 hora
Adultos
Niños y niñas
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes
Familias

60€ + km

#medio ambiente
#plantas
#patrimonio local

28

**Amparo
Grimaldo**

Tel. 679 989 620



PLANTAS COMPAÑERAS EN EL HUERTO ECOLÓGICO

Aprenderemos qué plantas son buenas compañeras de otras plantas en nuestro huerto ecológico. Estas asociaciones son favorables para ahuyentar a posibles insectos depredadores que acaben con nuestras cosechas. También conoceremos las plantas medicinales y aromáticas que no deben faltar en nuestro huerto ecológico, su uso en decocciones, humus para la tierra y fertilizantes naturales.

Charla

2 hora
Adultos
Gente mayor

120€ + km

#salud
#plantas
#huerto

29

**Sonia
Lanuza**

Tel. 649 716 390



FILOSOFIA PARA NIÑOS A TRAVÉS DEL TEATRO

(PRIMARIA)

Pretendemos fomentar la creatividad y el desarrollo de la actividad del pensar a través de la unión de la filosofía para niños y el teatro. Conocer a través de juegos dramáticos y dinámicas teatrales diversos conceptos filosóficos, filósofos e historias que tienen que ver con esos filósofos. La metodología es dinámica, divertida y progresiva en los objetivos y consiste en: 1) juegos preliminares captar la atención del niño, 2) juegos de sensibilización, 3) técnicas y creatividad corporal, 4) improvisación, 5) juegos de voz, 6) dramatización, 7) juegos orales, 8) improvisaciones sobre propuestas, 9) autovaloración final.

Curso

1 hora y 30 min.
6 sesiones
Niños y niñas

90€/sesión + km

#crecimiento personal
#creatividad

30

**Daniela
Kran**

Tel. 650 337 482



HAZ TU PROPIO RETRATO EN BARRO

Taller

1 hora y 30 min.
Adultos
Niños y niñas
Gente mayor
Jóvenes y adoles-
centes
Familias

90€
+ material 15€ + km

#crecimiento personal
#creatividad

Haz un retrato de tí mismo, ¿cómo crees que eres? ¿cómo te ves? ¿cómo te gustaría que te vieran? Pasa un rato divertido dejando volar tu creatividad metiendo tus manos en el barro y fomentando tu sentido del humor. Realizar una actividad artística con barro ayuda a gestionar tus emociones, fomenta la capacidad para resolver problemas y encontrar soluciones, optimiza tu capacidad de aceptación a la frustración, dinamiza la creatividad y la imaginación, alienta la autoestima y estimula la paciencia y el control de la ansiedad.

31

Carme Sabaté

Tel. 637 048 781



COMO AMARTE A TI MISMA

Detrás de cualquier problema, independientemente de lo que parezca, hay siempre una única cosa, la falta de autoestima. Si nos amamos, los milagros aparecen en nuestra vida. Ofrecemos un tiempo y un espacio tranquilo y amoroso para reconocer nuestro verdadero yo. Un viaje hacia el autodescubrimiento que nos lleva a la paz interior. Taller basado en el método Sana Tu Vida de Louise Hay, se combinan e integran diferentes herramientas: meditación, visualización, respiración, conciencia y sanación de emociones, trabajo interior con el perdón, exploración de creencias limitantes, creación de afirmaciones, trabajo con el espejo...

Taller

4 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes y adolescentes

300€ + km

#crecimiento personal
#salud
#mujer

32

Carme Sabaté

Tel. 637 048 781



HO'OPONOPONO, PALABRAS QUE CURAN

Curso
8 horas
2 sesiones de 4 horas
Adultos
Gente mayor

600€ + km

#crecimiento personal
#salud

Ho'oponopono es un antiguo método sencillo y poderoso de sanación y resolución de conflictos. Nos enseña, a través de la energía sanadora del amor y el perdón, cómo utilizar la palabra para limpiar programas, memorias, creencias o pensamientos que nos traen malestar y sufrimiento. Parte I: Qué es Ho'oponopono, orígenes, cómo funciona, bases del Ho'oponopono e Identidad Propia, palabras sanadoras, técnica de respiración, círculos de sanación. Parte II: Huna: principios Huna y talentos a desarrollar, palabras adicionales, espíritu de Aloha, ejercicios prácticos, otras herramientas de sanación.

33

Carme Sabaté

Tel. 637 048 781



¿PORQUÉ ME CUESTA BAJAR DE PESO?

¿Te sientes a gusto contigo mism@?
¿Te gustas cuando te miras al espejo?
Muchas veces detrás un sobrepeso se esconden miedos, insatisfacciones, dolores emocionales, pensamientos o creencias limitantes que nos impiden amarnos y recuperar nuestro peso ideal. Nos haremos muchas preguntas y descubriremos algunas de estas limitaciones y la manera en que las podemos desprogramar.

Taller
2 horas
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud

34

Carme Sabaté

Tel. 637 048 781



ALIVIAR PROBLEMAS Y DOLORES FÍSICOS CON TAPPING EFT

El Tapping Eft es una sencilla técnica que se practica estimulando unos puntos de acupuntura. Aprenderemos practicando cómo nos puede ayudar a tratar enfermedades físicas de tipo psicossomático, aliviar el dolor físico, relajarse y liberar ansiedad, insomnio, o eliminar creencias limitantes y cambiarlas por otras más potenciadoras y útiles para tí.

Taller
2 horas
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud

35

Carme Sabaté

Tel. 637 048 781



TECNICAS DE RELAJACIÓN Y DE GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Descubriremos métodos y herramientas que nos permitirán gestionar con asertividad nuestras emociones: introducción a la meditación, ejercicios de respiración, liberar emociones con tapping, el poder de las afirmaciones y el pensamiento positivo, a resolver conflictos a través del poder de la palabra con Ho'oponopono...

Charla-Taller
2 horas
Adultos
Gente mayor

150€ + km

#crecimiento personal
#salud



36

Natividad Espuny

Tel. 687 532 609

NUESTRO ARBOL GENEALÓGICO, UN TESORO PARA CONOCERNOS

Nuestro árbol genealógico y nuestras raíces nos muestran los bloqueos, miedos, sueños o ilusiones que heredamos de nuestros antepasados, al igual que en nuestro cuerpo, heredamos rasgos físicos, enfermedades físicas y mentales. Dibujar nuestro árbol puede ayudar a conocernos mejor y superar nuestras limitaciones.

Taller
4 horas
Adultos
Gente mayor
Jóvenes adolescentes
Familias

300€ + km

#crecimiento personal
#salud

37

**Celia
Abadía**

Tel. 978 870 094



CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LA CRIANZA

Somos padres y madres y necesitamos saber qué hacer en momentos concretos de la crianza de nuestros hij@s: cuando no come o no duerme solo, no recoge los juguetes, tiene miedo, no sabe esperar, no juega solo, tiene paletas... Aprenderemos a guiar a nuestros hijos en su crecimiento y a superar sus dificultades y las nuestras. No es necesario compartir temas personales.

Charla-Taller
2 horas
Adultos

120€ + km

#crecimiento personal
#salud
#crianza respetuosa

38

**Celia
Abadía**

Tel. 978 870 094



CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LA EDAD ESCOLAR

Somos padres y madres y necesitamos saber qué hacer en momentos concretos de la crianza de nuestros hij@s: cuando tiene celos de su herman@, no escucha, no se está quieto, no hace caso, no quiere hacer deberes, pega, nos separamos... Aprenderemos a guiar a nuestros hijos en su crecimiento y a superar sus dificultades y las nuestras. No es necesario compartir temas personales.

Charla-Taller
2 horas
Adultos

120€ + km

#crecimiento personal
#salud
#crianza respetuosa

39

**Celia
Abadía**

Tel. 978 870 094



CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

Somos padres y madres y necesitamos saber qué hacer en momentos concretos de la crianza de nuestros hijos: cuando saca malas notas, miente, ¿toma drogas?, solo está con el móvil, nos insulta, no se concentra, no quiere hablar...Aprenderemos a guiar a nuestros hijos en su crecimiento y a superar sus dificultades y las nuestras. No es necesario compartir temas personales.

Charla-Taller

2 horas
Adultos

120€ + km

#crecimiento personal
#salud
#crianza respetuosa



40

**Ana
Omella**

Tel. 666 771 489

MÉTODO AFRO-YIN

Taller
1 hora y 30 min.
Adultos
Niños y niñas
Gente mayor
Jóvenes y adoles-
centes
Familias

120€ + km

#crecimiento personal
#salud

Afro-Yin es un método de autoconocimiento y transformación personal a través de la danza, el movimiento, la conciencia y las danzas africanas. Las sesiones son en grupo, utilizamos la energía grupal para ir un poquito más allá y conocer aspectos diferentes de la persona. Poner conciencia en el movimiento permite liberarnos y soltar viejas estructuras mentales, físicas y emocionales.

41

Ana Omella

Tel. 666 771 489



ENCUENTRO SENTIDOS

Espacios para generar salud y bienestar, es una invitación a sentir el cuerpo y relajar la mente. Las sesiones se realizan en grupo y para ello se usan diferentes técnicas: juego, risa, meditación, baile, movimiento consciente... En estos talleres ponemos nuestra energía al servicio del cuerpo, corazón y mente para activar la salud y vitalidad que todos tenemos y que a veces olvidamos.

Taller-Curso-Charla

1 hora y 30 min.

Adultos

Niños y niñas

Gente mayor

Jóvenes y adolescentes

Familias

120€ + km

#crecimiento personal
#salud

42

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



LA ABUNDANCIA

¿Sientes que no recibes lo suficiente de la vida? ¿Crees que algo en tu interior te impide tener suficientes recursos para alcanzar tus sueños? Descubre el verdadero significado de la abundancia, rompe con las programaciones inconscientes que hay en ti y recibe lo que en verdad mereces y te corresponde.

Charla

1 hora y 30 min.

Adultos

Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud

43

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



EDUCACIÓN CONSCIENTE

¿Somos los maestros de nuestros hijos, o por el contrario son ellos quienes nos enseñan a nosotros? ¿Funciona realmente la misma manera de educar que nuestros padres y ancestros emplearon con nosotros? ¿Existe otra forma en la cual padres e hijos sean al mismo tiempo maestros y alumnos, sintiendo que no hay separación entre ambos? En esta ponencia hablaremos no sólo de estas cuestiones sino de la importancia de poner límites desde el equilibrio y el respeto, preservando la autenticidad de nuestros hijos al tiempo que prestamos especial atención a su inteligencia emocional, equilibrio, respeto y amor incondicional.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud
#crianza respetuosa

44

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



GESTACIÓN Y MATERNIDAD CONSCIENTE

¿Somos conscientes del vínculo afectivo que hay entre el bebé y su madre en la gestación? ¿Hasta qué punto lo que vive la madre determina lo que el hijo vivirá el resto de su vida? ¿Podemos hacer que nuestro hijo esté pre-dispuesto a una vida más plena y positiva si realizamos el embarazo con la actitud y emociones adecuadas? ¿Te gustaría aprender a comunicarte con tu bebé tanto dentro como fuera de la gestación de una forma totalmente consciente? En esta ponencia adquiriremos la conciencia y herramientas básicas para realizar un proceso de maternidad más consciente y positivo.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

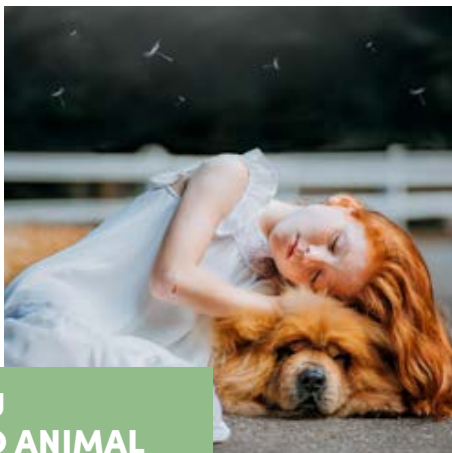
100€ + km

#crecimiento personal
#salud
#crianza respetuosa
#mujer

45

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



¿POR QUÉ TU COMPAÑERO ANIMAL ESTÁ CONTIGO?

¿Son los amos quienes eligen a sus compañeros animales, o en realidad son ellos quienes nos eligen a nosotros? ¿Qué papel juegan en nuestras vidas? ¿Tienen alguna misión que va más allá de lo que podemos percibir con nuestros sentidos? Aprende a comprender a tu compañero animal y relaciónate con él de forma más efectiva y completa.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud



46

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362

EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

¿Hay un sentido para la vida y por el cual estamos aquí? ¿Obedece nuestra existencia a un propósito mucho más elevado de lo que nos han enseñado? ¿Somos algo más que un cuerpo repitiendo día tras días las mismas rutinas y comportamientos? ¿Estamos conectados unos con otros? ¿Es la felicidad y la plenitud algo que podemos encontrar en nuestro interior? En esta conferencia podrás abrir tu percepción de la vida a una nueva realidad que te hará vibrar y alinearte con el verdadero propósito de tu existencia.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud

47

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



RELACIONES DE PAREJA CONSCIENTE

¿Cuántas veces te has preguntado por qué una relación tras otra te conduce al mismo punto y repites el mismo patrón una y otra vez? ¿Qué nos puede aportar una relación verdadera y consciente? ¿Vives desde el amor incondicional o desde la dependencia? En esta ponencia responderemos a estas y muchas más preguntas y aprenderemos a vivir las relaciones como una inagotable fuente de transformación y evolución, y una preciosa oportunidad para crecer interiormente.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud

48

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



RELACIÓN DE RESPETO CON UNO MISMO

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

¿Eres consciente de que la relación que tienes contigo mismo se refleja en el mundo que percibes a tu alrededor? ¿Sabes que el respeto, amor incondicional y oportunidades que vives son un fiel reflejo de tu relación contigo mismo? ¿Qué pasaría si aprendes a relacionarte contigo desde el amor incondicional, el respeto y cambias el modo en que te hablas a ti mismo? Atrévete a adentrarte en el viaje más importante y apasionante de tu vida, ese que posee el mayor poder transformador en ti.

#crecimiento personal
#salud

49

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



EL CUERPO GRITA LO QUE LA BOCA CALLA

¿Eres consciente de la relación directa entre tu cuerpo y tu mente? ¿Sabes que tu cuerpo expresa en forma de enfermedad, dolencia o malestar aquellas emociones que no resuelves o verbalizas? Tomando conciencia de ello adquiriremos la herramienta más efectiva y potente capaz de generar un estado de plena salud y bienestar en nosotros. Aprende a manifestar una salud verdadera haciéndote responsable de tus emociones y dueño de tu vida.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud

50

Sofia Corrales

Tel. 646 835 362



¿REALMENTE DESEAS LA VERDAD SOBRE TI?

¿Por qué sentimos tanto miedo de conocer la verdad acerca de nosotros y todas las cosas? ¿Para qué queremos conocer la verdad si por miedo a tomar decisiones en nuestra vida, la ignoramos? La verdad nos hace abrir los ojos y tomar conciencia de que del mismo modo que existen problemas, dificultades, y aspectos de nosotros que nos desagradan, tenemos también el poder de cambiar nuestra vida y dar ese giro de 180 grados que siempre hemos deseado para vivir una vida plena y llena de felicidad.

Charla
1 hora y 30 min.
Adultos
Gente mayor

100€ + km

#crecimiento personal
#salud

UNA INICIATIVA DE:



www.matarrania.com

**El precio del kilometraje es de 0,19€/km.*

**FLORA no se hace responsable de los posibles cambios en las actividades ni de sus promotores.*

