

1^a JORNADA

BENESTAR, CONSCIÈNCIA I NATURA A ARGENÇOLA

Meditació, ioga, cercle de dones i maternitat,
activitats per a infants, gongs tibetants ... i més!

dissabte 16 de novembre
de 9 a 21 h | Argençola



Ajuntament
d'Argençola



Diputació
Barcelona

BENESTAR, CONSCIÈNCIA I NATURA A ARGENÇOLA

De 9 a 10 hores

Meditació i natura, a càrrec d'Oriol Vidal

Un espai per connectar amb la naturalesa, tornar al ritme natural i gaudir a partir de la natura. Meditació, banys de bosc i contemplació de la natura.

De 10.15 a 11.45 hores

Yoga, a càrrec de la Meritxell d'OM Ioga

Seguint amb l'energia de Meditació i Natura, farem una sessió de ioga enfocada també a la meditació; a anar cap endins.

Amb el treball físic del cos accedim a calmar la ment. Serà una pràctica suau.

! Cal portar estoreta i tovallola.

De 12 a 13.30 hores

Cercle de dones, amb Larissa Ferrer i Coloma Farré

Aquest espai és un refugi on les dones, des de les més joves fins a les més grans, poden sentir-se segures per compartir els seus somnis, reptes i experiències, creant un teixit de suport i inspiració mútua mentre prenem un te calent o una infusió.

De 12 a 13.30 hores

Activitat amb nens, a càrrec de Goudina

Vine a gaudir d'una matinal màgica al bosc per infants, on crearem un marc de tardor amb pals i fil. Trobarem fulles, pinyes i altres tresors de la natura per entrellaçar-los en aquesta petita obra d'art natural. Una experiència creativa i salvatge per descobrir els colors de la tardor mentre juguem i connectem amb l'entorn.

Per a infants de 3 a 10 anys

De 13.30 a 14.30 hores

Dinar, a càrrec del Col·lectiu Eixarcolant

Hummus de cigronet de l'Alta Anoia de Mas d'Ardesa (Rubió) amb **cràckers** de farina de Cal Mestre (Argençola)

Torrada amb formatge de cabra de Flor d'Ametller (Torre de Claramunt) amb **melmelada de tomàquet** d'Eixarcolant (Jorba)

Crema de carbassa amb plantes silvestres
Mandonguilla de poltre de cal Fum (Òdena)
amb **salsa de iogurt** d'Ecomercaderet (Santa Margarida de Montbui)

Paella de pisana de Cal Mestre (Argençola) amb **verdures** de temporada d'Ecomercaderet (Santa Margarida de Montbui)

Estofat de cigronet de de l'Alta Anoia de Mas d'Ardesa (Rubió)

Iogurt d'Ecomercaderet (Santa Margarida de Montbui) amb **xarop d'aranyó**

Vi del celler Anna Rosell (Copons) i/o **aigua aromatitzada**

BENESTAR, CONSCIÈNCIA I NATURA A ARGENÇOLA

De 14.30 a 15.30 hores

Senderisme conscient, a càrrec d'Oriol Vidal

Caminarem per la natura posant consciència i atenció als sons, al paisatge, a les olors, a la temperatura, al ritme del nostre pas, a la nostra respiració... absorbint els beneficis per a la ment, cos i esperit.

De 15.45 a 17 hores

Cercle de maternitat, amb Larissa Ferrer i Coloma Farré

És un espai acollidor on les dones fem tribu! Mentre els infants juguen, els adults podem compartir experiències i crear juntes una manualitat. Un moment per connectar, inspirar-nos i gaudir de la companyia.

De 15.45 a 17 hores

Chi Kung, a càrrec de Ricard Plaza

El Txi Kung o Qi Gong és una teràpia medicinal xinesa basada en el control de la respiració i el moviment. Aquest mètode terapèutic incideix especialment en la respiració conscient que acompanya cada un dels nostres moviments i pensaments.

Apte per totes les edats i condicions.

De 17 a 17.15 hores

Berenar, a càrrec del Col·lectiu Eixarcolant.

Pastís de carbassa; pastís de iogurt i farigola i pastís de pastanaga (fet amb farina de cigró - sense gluten)

De 17.15 a 18 hores

Meditació i natura: contemplació de la posta de sol i del foc, amb Oriol Vidal

Meditació guiada enmig de la natura, on contemplarem la posta del sol i el foc, mentre connectem amb nosaltres mateixos profundament i calmem la ment.

De 18.15 a 19.15 hores

Concert de gongs tibetans, a càrrec de l'Albert de Naturavidapositiva

Concert de Sons Sanador, amb Bols Tibetans, Gong i Cants Harmònics

El so sanador és una pràctica que utilitza freqüències vibracionals per influir en el nostre cos i ment. Des de temps antics, diverses cultures han reconegut el poder de la música i els sons naturals com a eina de transformació i benestar.

És tan efectiu perquè les nostres cèl·lules, els nostres pensaments i les nostres emocions interactuen amb les vibracions que ens envolten.

De 19.30 hores

Contemplació d'estrelles i del foc amb xocolata calenta - Oriol Vidal

Respirarem tranquil·lament i centra la nostra ment, tot contemplant el cel estrellat per a facilitar la interiorització, mentre prenem una tassa de xocolata calenta.



És convenient portar roba còmoda, i tovallola i estoreta per l'activitat de ioga
Les activitats es poden veure afectades amb motiu de la pluja.

INSCRIPCIONS

Les activitats tenen places limitades i les inscripcions són obligatòries.



també les podeu trobar a **argencola.cat**



Ajuntament
d'Argençola



Diputació
Barcelona