



PROGRAMA DE BIENESTAR Y SALUD



intranatura

Despierta lo
natural en ti.



SESIÓN I ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

ACERCA DE

Actividad diseñada para estimular y rehabilitar la atención sostenida y mantenerse activo/a a nivel cognitivo, social, sensorial, motriz y funcional.

A través del desarrollo de la misma se evitan situaciones de aislamiento y pasividad, además de mejorar el estado de ánimo y prevenir el deterioro cognitivo.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Bibi Antón García

- Técnica en atención sociosanitaria a personas dependientes.
- Monitora de tiempo libre y ocio en infancia, juventud y geriatría.
- Terapia ocupacional en geriatría.

OBJETIVOS

- Prevenir el deterioro cognitivo.
- Ralentizar el envejecimiento del sistema nervioso central.
- Estimular y mejorar las capacidades de atención y concentración.
- Adquirir nuevas habilidades extrapolables a la vida diaria.
- Estimular la creación y el fortalecimiento de nuevas sinapsis neuronales.



PARA REFLEXIONAR

Al celebrar las cosas pequeñas y sentir gratitud por ellas, las cosas que nunca antes habías notado se enfocarán.

Jane Trumbull



SESIÓN II RESPIRACIÓN

ACERCA DE

Taller dirigido en el que realizar prácticas respiratorias de diferentes disciplinas terapéuticas que fomenten la salud de los participantes, así como la adquisición de herramientas promotoras de salud a través de la respiración que logren elevar la calidad de vida del ser humano.

OBJETIVOS

- Experimentar los cambios personales acontecidos al practicar ejercicios respiratorios.
- Puesta en valor del poder terapéutico de las prácticas respiratorias.
- Conocimiento de los cambios fisiológicos, bioquímicos y psicológicos principales al adquirir hábitos respiratorios saludables.
- Adquisición de prácticas respiratorias seguras y sencillas replicables en la vida cotidiana.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: dossier para cada participante, recursos multimedia y prácticas guiadas.



Facilita: Christian Gilaberte Sánchez

- Fitoterapeuta.
- Diplomado en Breathwork (trabajo respiratorio).
- Pedagogía forestal y educación ambiental.



PARA REFLEXIONAR

Un gramo de práctica vale más que una tonelada de teoría.

Swami Vishnudevananda



SESIÓN III REMINISCENCIA

ACERCA DE

Taller compuesto de ejercicios orientados a la estimulación del recuerdo de vivencias y hechos vitales pasados.

Durante el desarrollo de la actividad se busca favorecer las relaciones sociales y la comunicación, reforzar la autoestima, la identidad y mejorar el estado de ánimo general.

OBJETIVOS

- Prevenir el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema nervioso central.
- Mejorar la memoria, la concentración y las habilidades de pensamiento como la espontaneidad.
- Aumentar la velocidad de procesamiento mental en relación a la memoria.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Bibi Antón García

- Técnica en atención sociosanitaria a personas dependientes.
- Monitora de tiempo libre y ocio en infancia, juventud y geriatría.
- Terapia ocupacional en geriatría.



PARA REFLEXIONAR

La cultura es la memoria de un pueblo.

Milan Kundera



SESIÓN IV BOTIQUÍN HERBAL

ACERCA DE

Taller mediante el que aprender a realizar preparados herbales elementales de un modo casero y, a la par, seguro y efectivo.

A través del conocimiento de las principales plantas medicinales usadas en el propio territorio se elaboran jarabes, tinturas y tisanas, recuperando y dando valor a los saberes tradicionales de los participantes.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material vegetal, disolventes y utensilios durante la actividad. Muestras de preparados para cada participante.



Facilita: Christian Gilaberte Sánchez

- Fitoterapeuta.
- Diplomado en Breathwork (trabajo respiratorio).
- Pedagogía forestal y educación ambiental.

OBJETIVOS

- Toma de conciencia acerca del amplio abanico de productos fitoterápicos y de sus aplicaciones.
- Conocimiento de opciones naturales y seguras para abordar dolencias comunes.
- Adquisición de la metodología de elaboración de preparados herbales elementales.
- Puesta en valor de los saberes etnobotánicos tradicionales.



PARA REFLEXIONAR

*Contra cada padecimiento
crece una planta.*

Paracelso





SESIÓN V GNOSIAS Y PRAXIAS

ACERCA DE

Taller en el que desarrollar la capacidad que posee el cerebro para reconocer y percibir a través de nuestros sentidos los estímulos del medio que nos rodea.

A través de diferentes ejercicios potenciamos las habilidades que adquirimos, derivadas de la percepción sensorial, para alcanzar objetivos concretos.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Bibi Antón García

- Técnica en atención sociosanitaria a personas dependientes.
- Monitora de tiempo libre y ocio en infancia, juventud y geriatría.
- Terapia ocupacional en geriatría.



PARA REFLEXIONAR

Sonríe con la mirada, guíate por el olfato, sirve con la palabra, aprende con el oído, besa con el tacto y abraza con el alma.

Leandro Taub



SESIÓN VI TRIVIAL SILVESTRE

ACERCA DE

Taller basado en el conocido juego de preguntas y respuestas "Trivial", jugaremos por equipos con el objetivo de reunir todos los "quesitos" hasta completar el tablero.

Las temáticas son relativas a conocimientos etnobotánicos del territorio, como por ejemplo: uso de fibras vegetales, tradiciones, plantas medicinales, dichos populares y muchos más.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Christian Gilaberte Sánchez

- Fitoterapeuta.
- Diplomado en Breathwork (trabajo respiratorio).
- Pedagogía forestal y educación ambiental.

OBJETIVOS

- Prevenir el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema nervioso central.
- Mejorar la memoria, la concentración y las habilidades de pensamiento lógico.
- Aumentar la velocidad de procesamiento mental.
- Evitar situaciones de aislamiento y pasividad.



PARA REFLEXIONAR

Los juegos son la forma más elevada de investigación.

Albert Einstein



SESIÓN VII RISOTERAPIA

ACERCA DE

Espacio en el que se emplea la risoterapia como técnica psicoterapéutica en busca de múltiples beneficios físicos, mentales y emocionales a través del fomento de la risa.

A través de distintas dinámicas enmarcadas en el presente ámbito terapéutico se guiará a los/as participantes hacia espacios de gestión emocional a través de la risa.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.

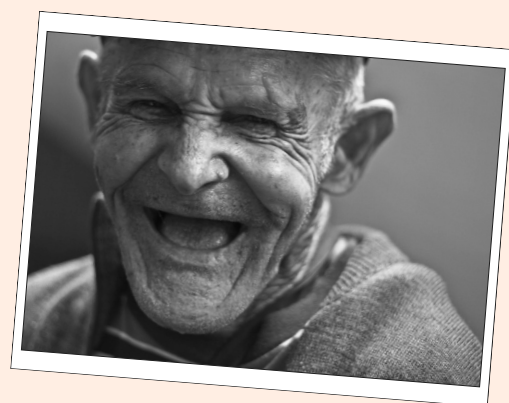


Facilita: Bibi Antón García

- Técnica en atención sociosanitaria a personas dependientes.
- Monitora de tiempo libre y ocio en infancia, juventud y geriatría.
- Terapia ocupacional en geriatría.

OBJETIVOS

- Prevenir el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema nervioso central.
- Mejorar la memoria, la concentración y las habilidades de pensamiento como la espontaneidad.
- Aumentar la velocidad de procesamiento mental.
- Evitar situaciones de aislamiento y pasividad.



PARA REFLEXIONAR

Quando el corazón está alegre, la vida es más larga, pues un corazón lleno de alegría cura como una medicina.

Proverbios 17:22



SESIÓN VIII AROMAS SALUDABLES

ACERCA DE

A través de una cata de aromas realizaremos un viaje sensorial que nos llevará a vivencias infantiles, momentos vitales relevantes y lugares internos de calma, vitalidad y alegría.

Usando aceites esenciales 100 % naturales aprenderemos sobre el poder de los aromas y concluiremos realizando un perfume propio.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: kit completo de aceites esenciales durante el desarrollo del taller y material para elaborar el perfume.



Facilita: Christian Gilaberte Sánchez

- Fitoterapeuta.
- Diplomado en Breathwork (trabajo respiratorio).
- Pedagogía forestal y educación ambiental.

OBJETIVOS

- Estimulación de la memoria a través del sentido del olfato.
- Prevenir el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema nervioso central.
- Adquisición de recursos naturales que refuercen la propia autoestima.
- Conocimiento de opciones naturales y seguras para abordar dolencias comunes.



PARA REFLEXIONAR

*Nada despierta la
reminiscencia como un aroma.*

Victor Hugo



SESIÓN IX EXPRESIÓN CORPORAL

ACERCA DE

Espacio en el que expresar con el cuerpo, a través de distintas dinámicas específicas, desarrollando la sensibilidad, la imaginación, la creatividad y la comunicación humana.

Un lenguaje mediante el cual la persona es capaz de sentirse, percibirse, manifestarse y conocerse en mayor profundidad y plenitud.

OBJETIVOS

- Prevenir el deterioro cognitivo y fortalecer el sistema nervioso central.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Adquirir nuevas habilidades extrapolables a la vida diaria.
- Aumentar la velocidad de procesamiento mental.
- Ejercitar la psicomotricidad fina y gruesa.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Bibi Antón García

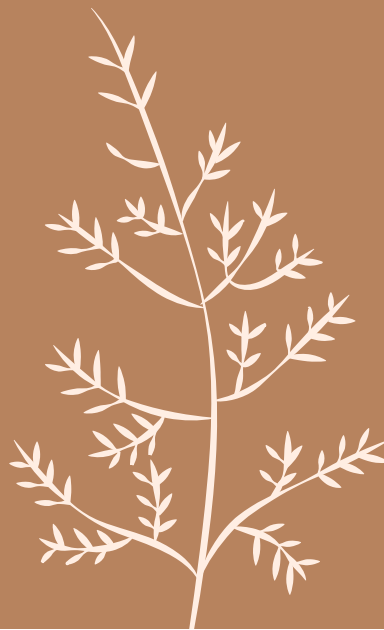
- Técnica en atención sociosanitaria a personas dependientes.
- Monitora de tiempo libre y ocio en infancia, juventud y geriatría.
- Terapia ocupacional en geriatría.



PARA REFLEXIONAR

*Nuestro mejor diálogo es el
de las miradas.*

Mario Benedetti



SESIÓN X SANA TU NIÑO/A INTERIOR

ACERCA DE

A través de dinámicas de grupo y meditación guiada conectaremos con nuestro/a niño/a interior y nos vincularemos a él/ella con confianza, compromiso y alegría.

Esta figura arquetípica de nuestro interior nos ayudará a vivir desde la plenitud, el juego, la felicidad, la confianza y la inocencia.

INFORMACIÓN



Duración: 2 horas aprox.



Grupo de edad: personas mayores de 50 años.



Incluye: material específico para el desarrollo de la actividad y merienda para los/as participantes.



Facilita: Christian Gilaberte Sánchez

- Fitoterapeuta.
- Diplomado en Breathwork (trabajo respiratorio).
- Pedagogía forestal y educación ambiental.

OBJETIVOS

- Conectar con el mundo emocional de forma segura y gratificante.
- Mejorar la memoria, la concentración y las habilidades de pensamiento como la espontaneidad.
- Aprender a generar un espacio interior libre de juicio y culpa.
- Adquirir recursos que faciliten una experiencia de libertad, bienestar y paz.



PARA REFLEXIONAR

Nunca es tarde para tener una infancia feliz.

Ben Furman



INFORMACIÓN GENERAL

TEMPORIZACIÓN

Las distintas sesiones comprendidas en el presente programa guardan una **coherencia que busca el trabajo ordenado en el ámbito físico, mental, emocional y social**. Su progresión en el tiempo asegura un enfoque holístico e integral de las personas participantes.

Por tanto, la temporización de las sesiones puede ser de forma **semanal, bimensual o mensual**, en función de las necesidades del grupo o de la entidad solicitante, no aconsejando espaciar una sesión de la siguiente más de un mes. De este modo, **se facilita la cohesión, el compromiso** y la duración en el tiempo del grupo de trabajo.

PRESUPUESTO

Importe por el programa completo *Bienestar y salud*.

€ El importe del programa es de un total de 1.490 € IVA incluido.

CONTACTO



Bibi Antón García



638 47 01 40



berzasanton@hotmail.com



Christian Gilaberte Sánchez



633 79 77 79



info@intranatura.es

COMPROMISO

Los/as profesionales que facilitamos las diferentes sesiones del presente programa priorizamos y fomentamos la **participación, la escucha, el desarrollo personal y los valores humanos**.

Nuestra vocación es ofrecer de forma **honesto, profesional, segura y eficiente** los espacios y las herramientas que faciliten el bienestar y la salud de las personas que nos acompañen.

Nuestro compromiso nos lleva a la **formación continuada** en áreas relativas a nuestros campos profesionales y a la constante puesta en práctica de aquellos recursos que consideramos contribuyen a un **estado de mayor bienestar** para los seres humanos.



LAS DALTON CUENTAN

Cuentos y Juegos para todas las Estaciones



intranatura

Despierta lo
natural en ti.

