



CÀPSULES DE BENESTAR I SALUT

AL PARC DE LES OLORS DE SANT MARÇAL



**Guia General de les
Càpsules de Benestar i
Salut**

BRIGITTE CARALT

1. Introducció: Un camí cap al benestar

La recerca del benestar no és una destinació, sinó un camí ple d'aprenentatges, adaptacions i moments de reflexió. Les Càpsules de Benestar i Salut neixen com una resposta a aquesta recerca personal, com una manera de compartir eines i coneixements que han transformat la meua vida i que poden inspirar un canvi profund en la de qui vulgui fer el primer pas.

Aquestes càpsules són més que tallers; són espais per desconnectar del ritme frenètic del dia a dia i reconnectar amb el més essencial: la natura, el cos, la ment i l'esperit. Cada sessió està dissenyada per oferir una experiència pràctica, senzilla i significativa, basada en tècniques que integren el millor de la tradició natural amb un enfocament modern i accessible.



Què pots esperar?

Les càpsules són una invitació a:

- Deixar-te guiar pels ritmes naturals de la natura per trobar un equilibri propi.
- Aprendre eines i pràctiques que podràs incorporar fàcilment al teu dia a dia.
- Descobrir com petits canvis poden generar grans transformacions en el teu benestar.

Per a qui són?

Aquestes càpsules estan pensades per a qualsevol persona que vulgui cuidar-se, reconnectar amb la natura i explorar maneres de viure amb més harmonia i plenitud. No importa el teu nivell d'experiència; l'únic requisit és la voluntat d'aprendre i experimentar.

2. Els meus pilars del benestar i la salut

Les Càpsules de Benestar i Salut es fonamenten en principis senzills però profunds que reflecteixen un estil de vida connectat amb la natura i alineat amb el benestar integral. Aquests pilars són el resultat de la meva experiència diària i estan dissenyats per ser accessibles i transformadors.

1.

El contacte amb la natura

La natura és una font inesgotable de calma, energia i inspiració. Les càpsules ofereixen espais per reconnectar amb ella a través de passejades, observació conscient i activitats que ens recorden la nostra connexió amb el món natural. El simple acte de ser presents en la natura és una experiència transformadora.

2.

Els ritmes naturals

El nostre benestar està íntimament lligat als cicles de la natura: les estacions, les fases de la lluna i els canvis en l'energia del nostre entorn. Cada càpsula s'alinea amb aquests ritmes per oferir eines i pràctiques adaptades al moment natural en què ens trobem, ajudant-nos a viure amb més harmonia.

3.

Plantes aromàtiques i medicinals

Les plantes són una de les nostres aliades més valuoses. En cada càpsula explorarem com utilitzar plantes aromàtiques i medicinals per cuidar-nos, ja sigui a través d'infusions, olis essencials o altres preparats. Aprendre a reconèixer les seves propietats, treballar amb elles i incorporar-les de manera pràctica al nostre dia a dia.

4.

Nutrició conscient

El que mengem és tan important com el que fem. En les càpsules, donem protagonisme a una alimentació basada en aliments de temporada, ecològics i nutritius, respectant tant el cos com el planeta. També ens enfoquem en menjar amb consciència, estant presents i gaudint de cada àpat com una manera de cuidar-nos des de dins.

5.

Elaboració de productes naturals

Aprendre a crear els nostres propis remeis naturals ens dóna autonomia i connexió amb la natura. Les càpsules inclouen activitats pràctiques per elaborar macerats, tintures, unguents i altres productes senzills que poden formar part de la nostra rutina diària. Aquesta pràctica és una combinació perfecta de tradició i modernitat.

6.

Reproducció de plantes aromàtiques i medicinals

Conservar i reproduir plantes és un acte de sostenibilitat i amor per la natura. En les càpsules aprendrem tècniques senzilles per reproduir plantes aromàtiques i medicinals, ja sigui a partir d'esqueixos, llavors o altres mètodes naturals. Aquest coneixement permet cuidar el nostre benestar i preservar aquestes plantes per al futur.

7.

Pràctiques holístiques i equilibri energètic

Cada càpsula combina diverses tècniques que ajuden a equilibrar el cos, la ment, les emocions i l'energia. Aquestes pràctiques es dissenyen per aportar calma, energia i harmonia:

- **Meditació i mindfulness:** Per calmar la ment i connectar amb el moment present.
- **Respiracions:** Una eina poderosa per equilibrar el sistema nerviós i revitalitzar el cos.
- **Tapping:** Per alliberar bloquejos emocionals i energètics de manera suau i efectiva.
- **Aromateràpia i olis essencials:** Per connectar i equilibrar els xacres, millorant l'estat energètic i emocional.
- **Ball i moviment conscient:** Una pràctica divertida i alliberadora per harmonitzar el cos i l'energia.

Aquestes tècniques es posen en pràctica en càpsules com "**Salut Energètica**", on explorem com els xacres poden influir en el nostre equilibri general i treballem amb eines naturals i dinàmiques per restaurar aquesta harmonia.

2. Objectius de les càpsules

Les Càpsules de Benestar i Salut tenen com a objectiu principal proporcionar eines i experiències per viure amb més harmonia, connectant amb la natura i amb nosaltres mateixos. A través d'un enfocament holístic i pràctic, aquestes càpsules pretenen:

Recuperar l'equilibri personal: En un món accelerat, sovint perdem el contacte amb nosaltres mateixos i amb els ritmes naturals. Les càpsules estan dissenyades per ajudar-te a recuperar l'equilibri entre el cos, la ment, les emocions i l'energia, retornant-te a un estat de calma i benestar.

Inspirar un canvi d'estil de vida: Cada càpsula és una invitació a provar noves pràctiques i hàbits que pots incorporar fàcilment al teu dia a dia. L'objectiu no és només aprendre, sinó també experimentar i sentir com petits canvis poden tenir un gran impacte en el teu benestar general.

Fomentar la connexió amb la natura: Les càpsules ens recorden que som part de la natura i que, en reconnectar amb ella, podem trobar respostes i solucions per al nostre benestar. Aquesta connexió és fonamental per sentir-nos més plens i alineats amb el món que ens envolta.

Donar autonomia i coneixements pràctics: Amb les càpsules, els participants aprenen a crear els seus propis productes naturals, a entendre el poder de les plantes i a utilitzar eines com la respiració o el tapping per cuidar-se. Aquest coneixement pràctic dona autonomia per continuar treballant el benestar més enllà de la sessió.

Crear moments de convivència, reflexió i amistat:

Les càpsules són molt més que una experiència individual. Són un espai per compartir amb altres persones que comparteixen els mateixos valors i inquietuds. Aquest entorn de convivència no només inspira i enriqueix, sinó que també pot propiciar la creació de noves amistats. A través de la connexió amb la natura i amb els altres, sorgeixen moments d'autenticitat i complicitat que perduren més enllà de la càpsula.



Metodologia

El format és principalment pràctic, amb explicacions breus però clares que permeten entendre els beneficis de cada tècnica o activitat. Cada participant elaborarà els seus propis productes naturals, com unguents, macerats o infusions, utilitzant plantes aromàtiques i medicinals cultivades al Parc de les Olors de Sant Marçal. A més, podran emportar-se aquests productes a casa per seguir gaudint dels beneficis i aplicar el que han après.

4. Estructura i format de les càpsules

Les Càpsules de Benestar i Salut estan dissenyades per ser accessibles, pràctiques i transformadores, oferint una experiència única que combina aprenentatge i vivència. Cada càpsula segueix una estructura clara per garantir que els participants aprofitin al màxim el temps compartit.

Durada

Cada càpsula té una durada aproximada de 3 hores, suficient per aprofundir en els temes treballats sense perdre la sensació de fluïdesa i connexió.

Format

- **Introducció breu:** Cada càpsula comença amb una presentació del tema central i els seus beneficis, connectant amb els ritmes naturals i l'estació.
- **Pràctica activa:** La part principal de la sessió és pràctica, incloent activitats com l'elaboració de productes naturals, treball amb olis essencials, exercicis de respiració o tècniques de relaxació.
- **Moments de reflexió i convivència:** Es deixa espai per compartir impressions, fer preguntes i connectar amb els altres participants, creant un ambient càlid i enriquidor.
- **Tancament:** Cada càpsula es tanca amb una activitat final que ajuda a integrar els aprenentatges i a preparar-se per portar-los al dia a dia.





5. Beneficis esperats

1. Una connexió renovada amb la natura

Descobrir com els ritmes naturals i les plantes aromàtiques i medicinals poden ser aliats poderosos per cuidar-nos físicament, emocionalment i energèticament.

2. Eines pràctiques per al teu dia a dia

Aprendràs tècniques i rituals senzills, com elaborar productes naturals, practicar la respiració conscient o utilitzar olis essencials, que podràs incorporar fàcilment al teu estil de vida.

3. Recuperació de l'equilibri personal

Treballarem per calmar la ment, revitalitzar el cos i harmonitzar l'energia, ajudant-te a sentir-te més en sintonia amb tu mateix.

4. Sentir-te inspirat i motivat

Les càpsules són un espai per desconnectar del ritme quotidià, gaudir d'un temps per a tu i connectar amb el plaer de cuidar-te de manera natural.

5. Creació de vincles significatius

La convivència durant les càpsules pot propiciar la creació d'amistats amb persones que comparteixen valors similars. Un ambient de complicitat i intercanvi que enriqueix l'experiència.





Exemples de càpsules

- **Detox físic i mental:** Eines naturals per desintoxicar el cos i calmar la ment.
- **Bones digestions:** Solucions holístiques per cuidar el sistema digestiu i promoure l'equilibri.
- **Pell saludable:** Descobreix com cuidar la teva pell des de dins i amb productes naturals.
- **Salut energètica:** Equilibra els xacres amb olis essencials, moviment conscient i tècniques de relaxació.
- **El teu rebost medicinal:** Aprèn a crear preparats naturals per cuidar-te durant tot l'any.
- **Augmenta les teves defenses:** Eines per reforçar el sistema immunitari de manera natural.



6. Com participar-hi

Participar en les Càpsules de Benestar i Salut és molt senzill i està obert a tothom que desitgi descobrir noves maneres de cuidar-se i connectar amb la natura. Aquestes són les opcions per accedir-hi:

On es realitzen?

Les càpsules tenen lloc al **Parc de les Olors de Sant Marçal**, un espai únic on la natura és la protagonista. Aquí, envoltats d'un entorn tranquil i inspirador, treballarem amb plantes aromàtiques i medicinals cultivades al mateix parc.

Quan es realitzen?

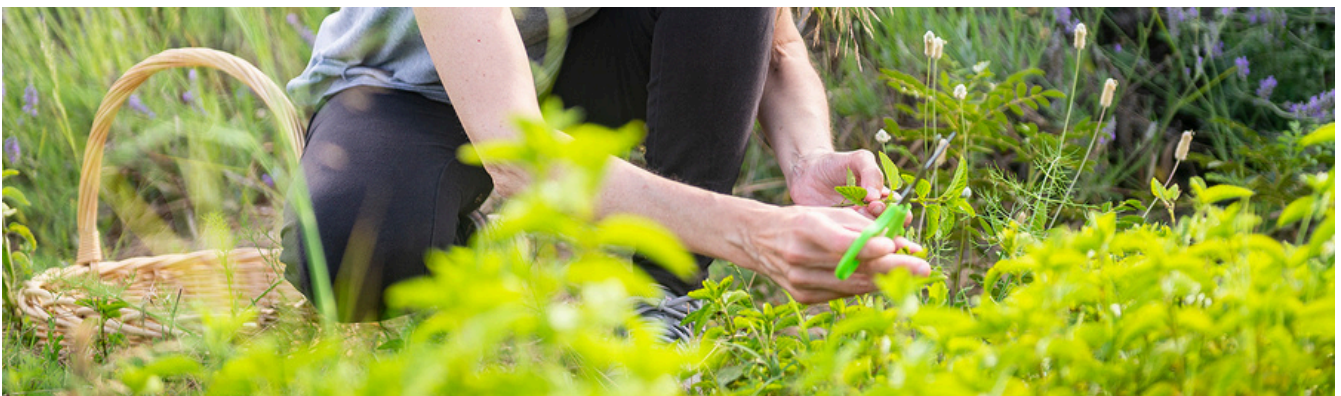
Les càpsules es duen a terme els **dissabtes al matí**, amb una durada aproximada de **3 hores**. Les dates s'adapten als ritmes naturals i les estacions per garantir una experiència harmonitzada amb la natura.

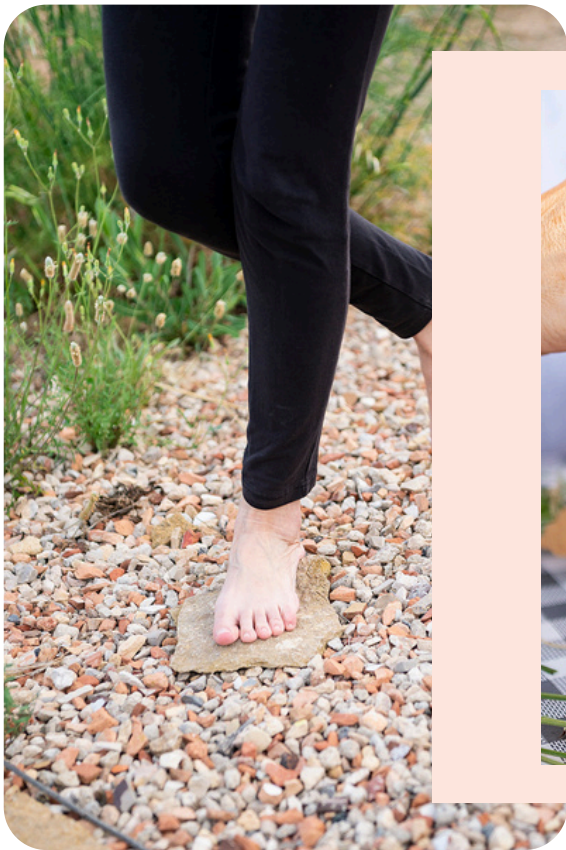
Preu

El preu per participar en cada càpsula és de **35€/persona**. Aquest import inclou totes les activitats, els materials necessaris i el dinar amb el primer plat, pa, beguda i postres que jo prepararé per compartir.

Com reservar?

- Consulta el calendari de càpsules disponibles al meu lloc web.
- Escull la càpsula que més t'inspiri i reserva la teva plaça directament en línia.





7. Per què formar part de les Càpsules de Benestar i Salut?

Les Càpsules de Benestar i Salut són molt més que una experiència puntual. Són una invitació a fer un canvi significatiu en el teu estil de vida, connectant amb la natura i aprenent eines que et poden transformar. Cada càpsula està dissenyada per oferir-te un espai personal de cura, reflexió i convivència en un entorn inspirador.

Si busques un moment per desconnectar del dia a dia i tornar a connectar amb tu mateix, aquest és el teu lloc. Junts, descobrirem com la natura ens pot guiar cap a un benestar més profund i sostenible.

Conclusió

La natura ens ensenya a viure amb més harmonia, seguint els seus ritmes i connectant amb tot el que ens envolta. Les Càpsules de Benestar i Salut són una oportunitat per fer un pas cap a un estil de vida més conscient, on petits gestos poden marcar grans canvis.

Aquestes càpsules són per a tu si estàs buscant moments per cuidar-te, aprendre i compartir amb altres persones que valoren el benestar i la natura. No importa si és el teu primer pas o una continuació en el teu camí cap al benestar: les càpsules estan dissenyades per adaptar-se a tothom.



Gràcies!

La natura és la nostra millor mestra. En cada pas que fem amb ella, trobem el camí cap al nostre equilibri i benestar.



hola@brigittenaturalorigen.com

www.brigittenaturalorigen.com

684 45 59 42