

Oci i Serveis

SERVEIS

"Atreveix-te a menjar de tot", tertúlia gratuïta a FAROS

Dissabte 3 de juny, a les 11 del matí, la doctora Micaela Carrión oferirà una xerrada sobre salut i alimentació equilibrada a Faros Espai Quàntic

FAROS ESPAI QUÀNTIC
Av. Barcelona, 87, Vilafranca
Tel. 938921746.
Facebook.com/farosespai-quantic. farospenedes@gmail.com.

La doctora Micaela Carrión és llicenciada en Psiquiatria, homeòpata, naturòpata i acupuntora (medicina tradicional xinesa). Demà dissabte oferirà una tertúlia sobre alimentació saludable. L'acte és totalment gratuït i hi exposarà algunes reflexions sobre la manera en què ens alimentem.

El problema no resideix en què mengem, sinó en la quantitat, i se n'ha de ser conscient perquè és on resideix la nostra ansietat. Alimentar-se d'una manera conscient i sana és imprescindible per al nostre benestar físic, emocional i mental. A través del menjar connectem amb moltes sensacions agradables: sabors, textures, olors... L'acte de menjar es pot convertir en un ritual que ens omple de pau, però ens pot passar el contrari: poden apoderar-se de nosaltres sentiments com la culpabilitat i el patiment.

De què depèn aquest sentiment?

Primer de tot, hem d'analitzar què és el que ens fa menjar: la gana, l'ansietat? Busquem el consol, el premi, el càstig? Moltes vegades les dietes

restrictives que utilitzem per aprimar-nos ens produeixen el que anomenem ansietat. Posem tota la disciplina per seguir amb la nostra dieta, però algun dia piquem del que és "prohibit", i això ens deriva cap al sentiment de culpa, i d'alguna manera, just després, ens justifiquem dient-nos a nosaltres mateixos: "Només ha estat un dia". Aquesta frase ens la diem perquè el sentiment de culpa no ens devori dins nostre. Però tot i això, l'ansietat pot seguir, ja que s'alimenta de la culpa, i pot provocar que entrem en bucle.

Com funciona el nostre cos i el nostre cervell quan ens referim a la gana?

Tot resideix en l'hipotàlem, l'ansietat, de què abans hem parlat, és un desajustament de l'hipotàlem que ens porta a menjar per evitar sentir ansietat i, en menjar arriba la culpa, i així successivament...

Llavors, què podem fer?

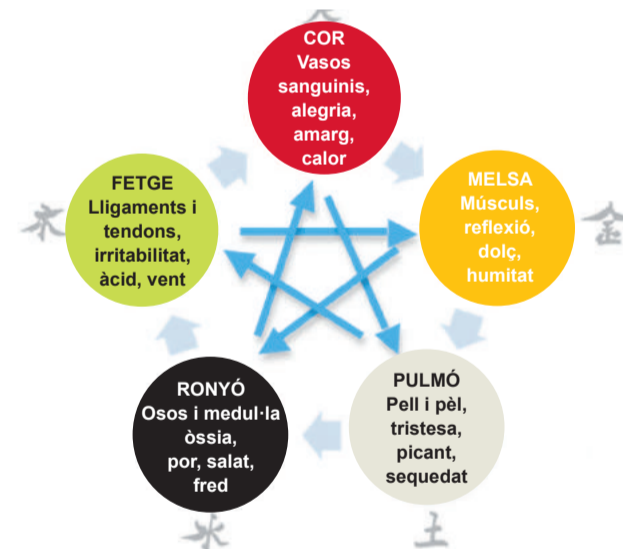
Podem intentar canviar hàbits de vida i alimentaris perquè el nostre hipotàlem estigui tant en pau com sigui possible i una de les maneres més fàcils és menjar amb consciència.

Hem d'analitzar-nos a nosaltres mateixos i preguntar-nos: "Realment tinc gana?"

Si és així, mengem sense culpabilitat, i sense preocupacions, amb molta conscièn-



Dra. Micaela Carrión | 3D8



cia. Aquest simple acte ens farà menjar amb moderació. A part de la part psicofísica, existeix una part energètica on podem entrar i ajudar-nos a buscar aquesta consciència. Ens podem ajudar molt en la medicina tradicional xinesa i amb els seus canals de meridians a través de la punció coneguda com a acupuntura. Per la medicina tradicional

xinesa, cada òrgan gestiona una emoció, i si aquesta emoció es bloqueja entrem en un conflicte emocional.

Les places de la tertúlia són limitades. Per reservar-ne, cal trucar al 938921746 o enviar un mail a farospenedes@gmail.com.

LLAR

ALARMS DIGITTECNIC Seguretat i Vigilància
Av. Barcelona, 89, Vilafranca. Tel. 93.818.11.33
www.digittecnic.com, info@digittecnic.com.
No pagui més per la seva alarma, des de 26€ al mes, connexió a Central d'Alarms + Reparacions incloses, ni un euro més.

TEIXITS SOLÀ c/ Santa Maria, 6 i 13. Tel. 93 8181210 i 938181594. Vilafranca. Decoració tèxtil, roba de casa, cortines, tendals i mosquiteres. Més informació a www.teixitssola.com.

OK SOFÀS Av. Barcelona, 17, P.I. St. Pere Molanta (costat Agrinova). Tel. 938180211; correu electrònic: vilafranca@oksofas.es. Sofàs, mobles i matalassos. Horari de dilluns a dissabtes de 10 a 14h i de 17 a 20.30h.

INTERCLIMA PENEDÈS, SL. El seu especialista en reparació, instal·lació i manteniment de calefacció, aire condicionat, energies renovables, aigua, llum i gas. A Vilafranca del Penedès, des del 1997. Àmbit d'actuació: Alt Penedès, Baix Penedès i Garraf. Ctra. de Moja, 39. www.interclimapenedes.com Tel.938906143.

FINESTRES VILAFRANCA. c/Progrés, 65 - Local - Vilafranca, Tel. 938170436, www.finestrevilafranca.com, distribuïdor oficial FINSTRAL, tancaments d'alts valors d'aïllament en Pvc, fusta+pvc, alumini+pvc. Protecció solar: Mallorquines, persianes orientables, venecianes. Motorització i domòtica, portes de garatge seccionals domèstica.

BIOMASSA GRAN PENEDÈS. El teu assessor en instal·lacions d'energies renovables. Calders i estufes de pèl·lets, energia solar tèrmica i fotovoltaica, aerotèrmia, geotèrmia, especialistes en calefacció per terra radiant i radiadors, manteniment (SAT). Financament del 100% de les instal·lacions. Av. Barcelona, 33. Vilafranca del Penedès www.biomassagranpenedes.com Tel. 935386712

ESTÈTICA

MONTSE DOMINGO DISTRIBUCIONS c/ La Font, 13, baixos, Vilafranca. montsedomingodistribucions@gmail.com, www.bellezaymaquillaje.com, Tel. 938904005 / 620739296. Productes de perruqueria i estètica, delegació oficial KV1 Hair lifting.

PERRUQUERIA LU'STYL. Per a ell i ella. c/ Pare Manyanet 17, local. Tel. 938905300. Dimarts descomptes per a jubilats i dimecres descomptes per aturats.

SALUT

FAROS ESPAI QUÀNTIC Centre terapèutic-medicina natural, naturòpata, reiki eidiosomàtic, acupuntura, aprimament, massatges, psiquiatria. Av. Barcelona, 87. Tel. 938921746. Vilafranca. Facebook.com/farosespaiquantic, farospenedes@gmail.com.

CLÍNICA TÈRMENS Av. Barcelona, 23 baixos. Vilafranca. Tel. 938923685. www.clinicatermens.com, podòleg, especialitats en biomecànica, biomecànica esportiva, plantilles personalitzades i cirurgia del peu.

CENTRE MÈDIC VILAFRANCA. Av. Tarragona, 62, semi-soterrani. Tel. 938902795. centre.medic.vilafranca@gmail.com. Sense cita prèvia. De dill. a div. de 9 a 13h i de 16 a 19:30h. Certificats mèdics, carnets de conduir, permisos d'armes.

AUDIFARM. Més de 30 anys d'experiència. Audíofons d'última generació amb connectivitat, pràcticament invisibles. Estudi i pressupost gratuït. Visites a domicili. c/ Parellada, 41, 606430656.

SUÑOL CLÍNICA DENTAL. Pg. Camp dels Rols, 12. Tel. 938903546. Vilafranca. Tots els tractaments, revisió gratuïta. Treballem amb: Assistència Sanitària, Adeslas, Medifiatc, General i Previsora General. Més informació a www.suñolclinicadental.com

VETERINARIS I ANIMALS

GIRAVET CENTRE VETERINARI Rbla. de la Generalitat, 12 - Vilafranca del Penedès. Tel. 93 819 91 55, www.giravet.com. Som al barri de la Girada. Serveis: Clínica veterinària (gos, gat i exòtics). Perruqueria canina i felina, botiga especialitzada. Atenció amb cita prèvia.

CLÍNICA VETERINÀRIA DEL PENEDÈS. Av. Barcelona, 12, Vilafranca. Tel. 938172261. Urgències 24 hores, totes les disciplines (traumatologia, cardiologia, exòtics, cirurgia i hospitalitzacions),

Mútua Veterinària Integral, perruqueria canina i felina, www.clinicaveterinariadelpenedes.com.

GIMNASOS

GRANGELA FITNESS CLUB C/J.V. Foix s/n, Vilafranca. Piscina climatitzada. Activitats dirigides. Sala fitness, acadèmia de ball atrezzo. Fisió, dietista i estètica. El teu centre global de salut. www.grangelafitnessclub.com. Tel. 938174503.

PUERICULTURA I NADONS

1000BEBES.COM Av. Barcelona, 35, P.I. St. Pere Molanta (costat Carrefour). Tel. 938181464. Correu electrònic: botiga@1000bebes.com. Horari: dill. a div. 9 a 13h i de 16:30 a 20h. Diss. de 10 a 14h i de 17 a 20h.

SERVEIS LEGALS

AISLOPD Assessoria i Serveis en Protecció de Dades. Tel. 931 934 001, www.aislopd.com, consultors@aislopd.com. Informe de situació per la seva empresa-negoci, respecte la seva estructura i necessitats "sense cap compromís".

IMMOBILIÀRIES/GESTIÓ FINQUES

JADCOM. Administració de comunitats, gestió de lloguers, valoracions, assegurances, assessoria jurídica, certificats energètics, cèdules, administració del patrimoni. Negociem els millors preus, gestió de la morositat, rapidesa i transparència, abaratim el manteniment de l'edifici. Tossa de Mar, 6, Vilafranca. comunitats@jadcom.es, tel. 622194098

FINQUES ANOIA PENEDÈS: Compra-venda, assessorament, lloguer la seva propietat amb garanties, pisos obra nova i segona mà, lloguer de naus industrials i locals comercials. Vilafranca, Tossa de Mar, 6, tel. 938180362 www.anoia-penedes.com, vilafranca@anoiapenedes.com

ROVIRA JUBERT FINQUES Compravenda, lloguers, administració de finques. Els dijous a la tarda oferim un nou servei jurídic i de mediació amb assessorament en els àmbits: civil, hipotecari, mercantil, penal i laboral, tractant divorcis, herències, testaments, Clàusules abusives, concurs creditors, invalidesa, accidents circulació, etc... Avalat per advocats i mediadors. Consultes express per import de 25 €. c/ Josep Tarradellas, 3. Vilafranca. 938171977.

AUTOMOCIÓ/TALLERS

AUTOMECÀNICA JOAN SOLÉ. L'Eurotaller de l'Alt Penedès. 45 anys d'experiència al servei de la comarca. Reparació de turismes, vehicle industrial, maquinària obres públiques, camions, tractors i 4x4. c/ Avinyonet, 17. Vilafranca. www.automecanicajoansole.com. autojoanole@eurotaller.com. Tel. 938180465. Obert de dilluns a divendres de 9 a 1 i de 3 a 7.

CARBÓ CARRETTILLES ELEVADORES SL. Av. Tarragona, 169. Vilafranca. Venda, lloguer i reparació de carretilles i maquinària de neteja. Tel. 93 817 17 11. www.carretilles.com

ARTS GRÀFIQUES

CPGRÀFIC. Serveis Gràfics Integrals. C/ General Cortijo, 23 - local A - Vilafranca - Tel. 93 890 05 12. info@cpgrafic.com - www.cpgrafic.com

EXTRAESCOLARS

"JO SOC EDUCACIÓ I DIVERSIÓ" Carrer del Carme, 4 baixos (altell) - Vilafranca. Tel. 625700694. Oferim: repàs acadèmic, repàs integral (inclou autoestima), psicopedagogia, taller "Aprèn a Ser YouTuber". Més informació a www.josoceducacioidiversion.cat

INFORMÀTICA

INFORMATICA I+: Solucions informàtiques, serveis per empreses (xarxes, servidors, assistència remota, reparació d'ordinadors, manteniment), serveis per particulars (reparació de: mòbils, portatils, torres, mac), serveis cloud, venda d'ordinadors i accessoris i Formació. c/ Amàlia Soler, 3 Vilafranca Tel. 938915336. www.informaticaimes.com

FAROS
espai quàntic
BOTIGA PER AL BENESTAR INTEGRAL
Tel. 93 892 17 46
farospenedes@gmail.com
Av. Barcelona, 87
Vilafranca del Penedès
www.facebook.com/FarosEspaiQuantic

- Medicina natural
- Naturòpata - Iridologia
- Aprimament i dietètica personalitzada
- Auricoloteràpia
- Mesoteràpia - Reeducació dietètica
- Medicina tradicional Xinesa
- Acupuntura - Homeòpata-Oligoteràpia
- Psiquiatre - Psicoteràpia Holística
- Orientació Terapèutica
- Meditació - Visualització

- Teràpies alternatives
- La Reconexió
- Sanació Reconnectiva
- Reiki Eidiosomàtic
- Diagnosi mètode Keymac
- Master geometria Janosh
- Massatge energètic
- Massatge Gemmotermal
- Massatge Bok-bu (Abdomen)
- Massatge cranio-facial

- Reflexologia podal holística
- Diagnosi de Flors de Bach
- Fitoteràpia i Aromateràpia
- Bellesa i cosmètica natural
- Alimentació ecològica
- Orientació dieta vegetariana
- Llibreria espiritual, de creixement personal, de salut i ciència
- Assessorament integral professional
- Tallers i xerrades