

Ho organitza:



[www.ajalgaida.net](http://www.ajalgaida.net)

©AJUNTAMENT D'ALGAIDA, 2022  
Dissenyat per: Esteve Barceló Garau

Hi col·labora:



**Dra. María Álvarez González**  
Fisioterapeuta especialitzada  
en suelo pèlvico

Coaching

**SALUT ACTIVA**  
EXERCICI FÍSIC I RECUPERACIÓ

**Onfitness**

**algalia**  
Technical Sports Management

# I JORNADES DONA I ESPORT LA SALUT COM A META

Dissabte 26 i diumenge 27 de març de 2022

Lloc: Santuari de Cura

Inscripcions a l'Ajuntament d'Algaida o

Places limitades

Preu 35€ (dos dies + dinar i berenar)



Presentam aquestes primeres Jornades enfocades a l'activitat física i a la salut vistes des d'un punt de vista integral i holístic. Es debatran temes d'interès mitjançant conferències tallers i classes dirigides i hi participaran empreses del sector del Municipi d'Algaida i d'altres indrets.

L'objectiu principal d'aquestes primeres Jornades és informar dels beneficis de l'esport com a eina de salut i relacionar-ho tot plegat amb les diferents metodologies de salut emocional i autocura. Alhora, també, facilitar un punt de connexió i trobada entre tots els participants que impulsen programes de millora de salut de la dona.

## DISSABTE 26 DE MARÇ

**9.30 h. Benvinguda i entrega de materials**

**10.00 a 11.00 h. Master class | Tonifica el teu cos**

Activitat dirigida a la tonificació del cos, apta per a tots els nivells. El reforçament de la musculatura del cos és molt important a qualsevol edat d'una dona, ja sigui per un treball específic d'àmbit esportiu, per prevenir i cuidar el cos de lesions/patologies o simplement per guanyar en qualitat de vida.

Impartit per **Magdalena Andreu Capellà**, llicenciada en CAFE a Lleida (Col. 54.345). Fundadora de Salut Activa. Especialitzada en Exercici Físic i Salut i experta en Exercici Físic a Dones. Entrenadora personal i professora d'Educació Física.

Instagram: @salutactiva\_

**11.00 h. Infusió i coffee break**

**11.30 a 13.30 h. Taller | Com mantenir el meu sòl pelvià**

Xerrada enfocada a com cuidar el nostre sòl pelvià. Per aquest motiu, hem de saber ubicar-lo i quines són les seves funcions. Realitzarem una pràctica de consciència per saber sentir-ho i entendre com funciona davant diferents situacions de la vida quotidiana. Després, treballarem l'abdomen i el sòl pelvià en una rutina d'exercici funcional enfocada a la prevenció de lesions perineals com la incontinença o els prolapses.

Impartit per **María Álvarez González**, fisioterapeuta en sòl pelvià i fisioteràpia cardiorespiratòria. (Col. 1.720).

Instagram: @respi\_pelvic.fisio

**14.00 h. Dinar al restaurant del Santuari de Cura**

**16.00 h. Xerrada i taller | Nutrició i esport**

Xerrada dels aspectes més rellevants de l'alimentació, l'estil de vida i la nutrició de la dona. Es donaran pautes relacionades amb Nutrició Esportiva i els beneficis de l'esport enfocats a la salut de la dona. També s'impartirà un taller de cuina amb l'objectiu d'ensenyar a menjar i cuinar saludablement.

Impartit per **Maria de la Pau Ramis Trobat**, graduada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per la Universitat de Barcelona, Màster en Nutrició i Salut i Màster en Formació del Professorat. Professora d'Educació Física i assessora dietista al centre Més Salut d'Algaida.

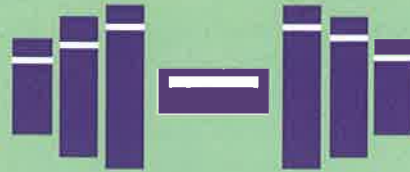
Instagram: @nutrifitpau

I JORNADES  
**DONA I ESPORT**  
LA SALUT COM A META

**18.00 a 19.00 h. Master class | Pilates i estirament**

Actualment, dins la societat i època que vivim, el cos i la ment necessita ser treballat. Per això durem a terme una activitat dirigida de Pilates i estiraments i, així, aportarem una millora als aspectes tant físics com fisiològics del cos. Apte per a tots els nivells.

Impartit per **Yolanda Navarro** instructora i propietària del centre de Pyn Pilates i **M<sup>a</sup> Antonia Comino** tècnica esportiva especialista amb estiraments i tonificació.



## DIUMENGE 27 DE MARÇ

**9.30 h. Rebuda**

**9.30 a 11h. Taller | Ciclitat Femenina**

Taller on es treballarà el respecte al teu cos, integrat i reconèixer la teva saviesa cíclica femenina. Siguem pioneres, d'un nou sistema on podem aprendre dels nostres cicles, atendre les necessitats del nostre cos a cada fase i desmuntar les nostres creences que ens impedeixen viure des de l'àmbit femení. T'atreveixes a descobrir com la teva ciclitat marca el teu ritme emocional i vital?

Impartit per **Antònia Morey**, terapeuta en feminitat conscient, teràpia emocional i sistèmica.

**11:00 h Infusió i coffee break**

**11.30 a 12.30 h. Master class | Entrenament funcional**

Treballarem mitjançant l'entrenament funcional amb l'objectiu de millorar la força de resistència, utilitzant exercicis amb el propi pes corporal i l'aixecament de pes. No obstant això, també treballarem la flexibilitat per així estar relaxats i a punt per seguir amb la següent activitat de reflexió... "la qualitat no és un acte, sinó un hàbit" (Aristòtil).

Impartit per **Maria Sureda Sureda**, graduada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a la Universitat de Lleida. Propietària i fundadora d'Inèrcia, centre d'entrenament funcional a Algaida

Instagram: @inerciaef

**12.30 a 13.30 h. Taller | Coaching. Aprendre eines que m'ajudin a ser més feliç en el meu dia a dia**

Un taller totalment pràctic on veurem diferents recursos per poder aplicar cada dia i així aconseguir millorar la salut mental.

Impartit per **Xisca Arrom**, Coach professional des de fa més de 8 anys i ara també Practitioner en PNL. Diplomada en Turisme, amb Màster en Gestió d'Empreses turístiques, Màster en Qualitat Total i Màster en Màrqueting, Comunicació i Organització d'Esdeveniments. Formada en Coaching, Mindfulness, Coaching d'Equips i també en Programació Neurolingüística.

Instagram: @coachingby\_xiscaarrom

I JORNADES  
**DONA I ESPORT**  
LA SALUT COM A META