

# TROBA *la calma*

---

## La importància de conèixer el teu Sistema Nervios Autònom

Dissabte 9 de novembre  
del 2024, Girona

Reserva el teu espai enviant  
un whatsapp al 639849363

[angelicagiralt.com](https://angelicagiralt.com)

Has viscut situacions on vols expressar quelcom i el cos i la veu no t'acompanyen? Hi ha moments que sents com si bullís un foc intern i no saps com parar-lo, fins que explotes? Ets sents culpable per no haver dit allò que penses en el seu moment? T'has passat alguna tarda al sofà sense energia per fer res? Has rebut alguna crítica i el teu estat d'ànim ha canviat de cop, sense poder-ho evitar?

Aquestes respostes o dificultats tenen a veure amb el nostre sistema nerviós autònom (SNA), una part del nostre sistema nerviós.

El SNA s'ocupa d'activitats com la freqüència cardíaca, la respiració, la digestió i la resposta a l'estrès. És essencial per mantenir l'equilibri del cos i respondre a les necessitats externes i internes de forma adequada. El SNA és la part del sistema nerviós que s'ocupa, també, de la nostra supervivència. Quan hi ha una amenaça, el cervell reacciona buscant sobreviure, posant en marxa estratègies per ajudar-nos a vèncer el perill i sortir-ne vius i el menys malferits possible. El SNA té a veure en les respostes que, de forma involuntària, donem a situacions de la nostra vida quotidiana. Té a veure, també, en com ens relacionem. Té a veure amb la por, l'estrès i els bloquejos.

Conèixer el SNA pot set l'inici de canvis vitals.

Al **Troba la calma** combinem la teoria i la pràctica per endinsar-nos en el món de la neurociència, el benestar, el cos i la ment. Parlem del vincle i de les necessitats relacionals que tenim com a éssers humans. Comprovem com son d'importants les experiències viscudes i les nostres memòries. Busquem entendre perquè fem o nom fem, perquè ens bloquegem o paralitzem, perquè actuem impulsivament o perquè ens desconnectem. Tot això des de la Teoria Polivagal de Stephen W. Porges.

El taller té una durada de vuit hores, repartides entre matí i tarda. Les places són limitades per garantir l'atenció a cada un dels participants, i també, per proporcionar un ambient acollidor.

Es tracta d'un taller psicoeducatiu. No és un taller de treball personal, tot i que en les activitats pràctiques tindràs experiències que t'ajudaran a integrar els continguts i les pràctiques.

# Informació del taller

## ***“Troba la calma. Un camí cap a l’autoestima i la compassió pròpia”***

**Data:** 9 de novembre del 2024

**Lloc:** **108 Yoga Room**, Avinguda de Montilivi, 33, de Girona

**Horari:** de les 09,30 a les 13,30, i de les 15,30 a les 19,30 hores

A càrrec d’Angèlica Giralt, Psicòloga Clínica

El taller té una **durada** de 8 hores, aproximadament, repartides entre el matí i la tarda.

Si et ve de gust, tens la possibilitat de dinar amb el grup. Dinarem al Restaurant Parc del Migdia (self vegetarià). En el full d’inscripció pots fer la teva reserva pel dinar. En el cas que prefereixis fer pícnic, per exemple, molt a prop del 108 Yoga Room hi ha bosc i zones verdes. O evidentment, dinar a casa!

El **preu** del taller és de 95€ si t’inscrius abans del 31 d’octubre, i de 110€ si t’inscrius després d’aquesta data i fins el dia 6 de novembre. Pots fer el pagament via transferència bancària al compte corrent ES89 0081 7020 2100 0143 6450.

**IMPORTANT:** al concepte del pagament escriu “Nom i cognom-Troba la calma 2024”.  
**NO** facis el pagament fins que no et confirmi la teva plaça.

Recorda que el preu no inclou el dinar.

Les places són limitades.

### **Inscripció al taller *Troba la calma***

9 de novembre del 2024, de les 09,30 a les 13,30, i de les 15,30 a les 19,30 hores

Nom i Cognoms:

Data de naixement:

Telèfon de contacte:

Població:

Dino amb el grup: Sí  No

**Pots fer-me arribar aquesta informació via mail**  
**([angelica@angelicagiralt.com](mailto:angelica@angelicagiralt.com)) o via whatsapp (639849363).**