



## ALIMENTACIÓ I BEGUDES

### SECRETS DE L'EMPORDÀ

Bruc, 126 | Tel. 619 581 160 | [www.secretsdelemporda.cat](http://www.secretsdelemporda.cat)

• **Xerrada sobre alimentació saludable** amb el periodista Adam Martin, especialitzat en nutrició. Tast de productes de l'Empordà. **Dilluns 27 de set. de 18 h a 19 h.** *Reserva prèvia al 619 581 160.*

• **Herbes, plantes i flors de l'Empordà.** Taller amb degustació a càrrec d'Emporaram. **Dimarts 28 de set. de 18 h a 19 h.** *Reserva prèvia al 619 581 160.*

• **La mel com a aliment clau per la nostra salut.** Taller amb degustació a càrrec d'Abellaires de l'Empordà. **Dimecres 29 de set. de 18 h a 19 h.** *Reserva prèvia al 619 581 160.*

• **Formatges i productes làctics ecològics.** Taller amb degustació a càrrec de de Granja Mas Marcè. **Dijous 30 de set. de 18 h a 19 h.** *Reserva prèvia al 619 581 160.*

### LE PAIN D'ÉRIC ET BENJAMIN

Consell de Cent, 348 | Tel. 931 242 532

[www.lepainderic-benjamin.com](http://www.lepainderic-benjamin.com)

• **Descompte en 3 tipus de pa durant tota la setmana:** sarraí, kamut i espelta. Per només 3,90€. **Del 27 de set. al 2 d'oct.**

### LET'S COOK

Pg. Sant Joan, 93, 1-2 | Tel. 691 811 255 | [www.letscooknow.es](http://www.letscooknow.es)

• **25% de descompte en kits per cuinar utilitzant el codi SALUT.** **Del 27 de set. al 3 d'oct.**



## CENTRES MÈDICS

### BCN CLINIC

Mallorca, 326 baixos | Tel. 937 822 912 | [www.bcnclinic.com](http://www.bcnclinic.com)

• **Cures i recomanacions per a la nostra pell després de l'exposició solar.** Demostració el **dilluns 27 de set. de 10 h a 11 h.** *Reserva prèvia al 937 822 912.*

### HEALTHCOR

Mallorca, 297 | Tel. 937 378 812 | [www.healthcor.cat](http://www.healthcor.cat)

• **Classe gratuïta ioga i pilates.**

• **Dilluns 27 de 19.30 h a 20.30 h:** Pilates.

• **Dimarts 28 i dijous 30 de 14.15 h a 15.30 h:** Ioga.

• **Dimecres 29 i divendres 31 de 14.15 h a 15.15 h:** Pilates

*Si estàs interessat, truca al 937 378 812 o fes una consulta a [info@healthcor.cat](mailto:info@healthcor.cat).*

• **Medicina general, nutrició, psicologia i fisioteràpia.** Audiometries i revisions gratuïtes. **Del 27 de setembre a l'1 d'octubre de 09 h a 19.30 h.** *Reserva prèvia al 937 378 812.*

### INSTITUT AUDITIU SALESA

Pau Claris, 98 | Tel. 933 173 570 | [www.saleasa.es](http://www.saleasa.es)

• **Salut auditiva: adaptació audiòfons i protecció auditiva. Farem audiometries i revisions gratuïtes.** La millor opció és la prevenció. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**

### INTEGRAL COOPERATIVA DE SALUT

Diputació, 321, 1-1 | Tel. 934 677 420 | [www.integralcentremedic.com](http://www.integralcentremedic.com)

**Reserva d'activitats a:**

[www.coreixample.com/setmanadelasalut2021](http://www.coreixample.com/setmanadelasalut2021).

**Les activitats es fan al local de Coreixample (Aragó 317).**

• **Taller pràctic escàner de Bioresonància (ESBIA): detecció de toxicitat electromagnètica.** Dilluns 27 de set. de 14 h a 15 h.

• **Xerrada escàner de bioressonància (ESBIA): detecció de toxicitat electromagnètica.** Cada vegada estem més envoltats d'aparells, tant en la nostra llar com al carrer, interactuem constantment amb ells i afecten a la nostra salut. **Dilluns 27 de set. de 17 h a 18.30 h.**

• **Xerrada sobre acupuntura i fertilitat.** L'acupuntura és cada vegada més recomanda per clíniques de fertilitat en aquests tipus de tractaments. **Dilluns 27 de set. de 19 h a 20 h.**

• **Xerrada: t'agradaria saber quina relevància té la mirada familiar sistèmica amb el teu negoci o professió?** Prendre consciència de les implicacions que comporta pertànyer al teu sistema familiar permet decidir sense càrregues que ens lliguen al passat. **Dimarts 28 de set. de 14.30 h a 16 h.**

• **Taller d'alliberament de tensió emocional per a deixar anar el dolor** amb Angel García, kinesióleg holístic a Integral. **Dimarts 28 de set. de 18 h a 19 h.**

• **Teràpies manuals. Qualitat de vida.** Com a través del cos generem salut, benestar i equilibri. Massatge facial japonès, drenatge limfàtic, massatge neurosedant podal. **Dimecres 29 de set. de 15 h a 16 h.**

• **La dieta antiinflamatòria.** Xerrada per donar a conèixer quins aliments hem d'incloure/eliminar per evitar o reduir l'ús de fàrmacs antiinflamatoris i els seus efectes secundaris. **Dimecres 29 de set. de 19 h a 20 h.**

• **Taller sobre l'efecte directe de l'emoció en la salut amb M<sup>a</sup> Dolors Pallarès, psicòloga.** Saps que davant un fet traumàtic, la nostra reacció emocional, tant si s'expressa com si es bloqueja, afecta directament al nostre sistema immunitari? **Dijous 30 de set. de 14.30 h a 16 h.**

• **Xerrada: Coneixes la medicina Ayurveda i com et pot ajudar a recuperar l'equilibri de la teva salut?** **Dijous 30 de set. de 17 h a 18 h.**

• **Taller pràctic: Recomanacions i consells d'automassatge per alleujar els símptomes persistents de la Covid-19.** La finalitat és

ajudar a millorar el sistema immunològic i alleujar alguns dels símptomes persistents de la covid. **Dijous 30 de set. de 18 h a 19 h.**

• **Taller de Moviment Integral amb Montse Espert.** Exercicis d'estiraments suaus i profunds a cames i esquena. **Dijous 30 de set. de 19 h a 20 h.**

• **Revisions visuals gratuïtes amb Montse Augé, optometrista i terapeuta visual al nostre centre (Integral).** Truca a Integral al telèfon 934 677 420 i et donaran hora de visita. **Divendres 1 d'oct. de 10 h a 14 h. i de 15 h a 19 h.**

• **Taller d'Aromateràpia; "Com començar a incorporar olis essencials a la teva farmaciola"** amb Sònia Rodríguez, infermera. **Divendres 1 d'oct. de 18 h a 19 h.**

• **Microbiòtica i salut intestinal. PNIE. Coneix què és la Psiconeuroinmunoendocrinologia.** **Dissabte 2 d'oct. de 12 h a 13 h.**

• **Taller de Feldenkrais. Autoconsciència a través del moviment.** Aquest mètode serveix per restaurar el benestar i el bon funcionament a través de l'educació neuromuscular. **Diumenge 3 d'oct. de 10 h a 11 h.**

• **10% dte. en tots els serveis d'Integral Cooperativa de Salut** a tothom que s'apropi al centre a reservar cita per a qualsevol dels serveis del **27 de set. al 2 d'oct. de 2021 (Setmana de la Salut).**

### MERIDIANS CENTRO DE MEDICINA CHINA Y ACUPUNTURA

Bailén, 63 local 1 | Tel. 930 005 323 | [www.meridians.es](http://www.meridians.es)

• **L'alimentació com a aliada per reduir el dolor, si saps com.** Xerrada online a càrrec de la nutricionista Carolina Martignetti. **Dimecres 29 de set. de 12 h a 12.30 h.**



## ESTÈTICA I BELLESA

### CENTRE D'ESTÈTICA KORAI

Consell de Cent, 376 baixos | Tel. 932 453 553 | [www.esteticakorai.com](http://www.esteticakorai.com)

• **Massatge crani facial** de 25 minuts per 32 €. **Dilluns 27 de set.** *Reserva prèvia al 932 453 553.*

• **Tractament amb fang i massatge descontracturant,** desintoxicant i desinflammant de 55 minuts per 66,50 €. **Dimarts 28 de set.** *Reserva prèvia al 932 453 553.*

• **Tractament antiestrès amb tecnologia INDIBA.** Tractament d'esquena per treballar les contractures i relaxar la musculatura de 30 minuts per 60 €. **Dimecres 29 de set.** *Reserva prèvia al 932 453 553.*

• **Tractament linfàtic** per tractar la circulació sanguínia i limfàtica obtenint fluïdesa en la circulació de 25 minuts per 60 €. **Dijous 30 de set.** *Reserva prèvia al 932 453 553.*

• **Massatge corporal relaxant** amb olis naturals 100%, marca Alquímia de 55 minuts per 55 €. **Divendres 1 d'octubre.** *Reserva prèvia al 932 453 553.*

### YOLANDA LÓPEZ Centre d'Estètica Avançada

Girona, 123 | T. 930 088 047 | [esteticaavanzadayolandalopez.com](http://esteticaavanzadayolandalopez.com)

**Reserva a [www.coreixample.com/setmanadelasalut2021](http://www.coreixample.com/setmanadelasalut2021). Les activitats es fan al local de Coreixample (Aragó 317).**

• **Xerrada sobre com tractar les taques de la pell** amb la Silvia Colell i la prestigiosa firma Mesoestetic sobre el Tractament Despigmantant Cosmelan. **Dimarts 28 de set de 17 h a 18 h.**

• **Xerrada "Com perdre quilos sense perdre massa muscular"** amb la Maria Codony i la nutricionista Elisabeth i la firma Lifeplus. **Dimecres 29 de set. de 18 h a 19 h.**

• **Xerrada "com les peçes poden realçar la teva bellesa natural i empoderar-te"** amb Sue de Efecto Mariposa. **Divendres 1 d'oct. de 20 h a 21 h.**



## GIMNÀS I DANSA

### ACADÈMIA DANSA ALINA BABAYAN

Roger de Llúria, 119 | Tel. 663 663 432 | [www.alinababayan.com](http://www.alinababayan.com)

• **Classes de Dansa Oriental i Danses del Món.** Gaudeix d'una classe gratuïta. **Consulta els horaris a [www.alinababayan.com](http://www.alinababayan.com).** *Reserva prèvia al 663 663 432.*

### ACCURA BRUC

Bruc, 122 | Tel. 932 082 200 | [www.clubsaccura.es](http://www.clubsaccura.es)

• **Pilates.** Millora la condició física i la consciència corporal per tenir un cos sa. **Dilluns 27 i dimecres 29 de set. d'11 h a 12 h. i divendres 1 d'oct. de 18 h a 19 h.** *Reserva prèvia al 932 082 200.*

• **Esquena sana.** Treballarem tot el cos a través de la flexibilitat i la força per disminuir la rigidesa. **Dimarts 28 de set. de 9 h a 10 h. i Dijous 30 de set. de 9 h a 10 h.** *Reserva prèvia al 932 082 200.*

• **Massatge terapèutic** de 30 minuts a 15 €. **Dimarts 28 de 17 h a 20 h. i dijous 30 de 10 h a 12 h.** *Reserva prèvia al 932 082 200.*

### ALTAFIT DIAGONAL

Mallorca, 318 | Tel. 717 785 013 | [www.altafit.es](http://www.altafit.es)

• **Taller d'esquena sana I i II.** Activitat de 55 min. per reforçar l'estabilitat paravertebral, combatre l'estrès i millorar la postura. **Del 27 i 29 de set. de 9 h a 10 h.** *Reserva prèvia a [diagonal@altafit.es](mailto:diagonal@altafit.es).*

• **Zumbafit.** Mou-te, balla, somriu i deixa't portar durant 45 minuts amb els ritmes més divertits. **Dilluns 27 de set. de 19 h a 20 h.** *Reserva prèvia a [diagonal@altafit.es](mailto:diagonal@altafit.es)*

• **GAC Woman.** Treballa el gluti, l'abdomen i les cames. **Dimarts 28 de set. de 18 h a 18.50 h.** *Reserva prèvia a [diagonal@altafit.es](mailto:diagonal@altafit.es)*

• **Pilatesfit.** Activitat personalitzada per estilitzar la silueta enfatitzant el teu "Power House" durant 45 min. **Dimarts 28 de set. de 19 h a 19.45 h.** *Reserva prèvia a [diagonal@altafit.es](mailto:diagonal@altafit.es)*

- **GBike.** Traslada't a la natura a sobre de la bici i sent l'experiència 100% amb cada pedalada. **Dimecres 29 de set. de 19 h a 19.45 h.** *Reserva prèvia al 717 785 013.*
- **Yogafit.** Evoluciona en un procés íntim i vital mitjançant la tonificació i la relaxació, no et perdis el nostre Yogafit. **Dijous 30 de set. de 20 h a 21 h.** *Reserva prèvia al 717 785 013.*
- **Portes obertes i matrícula gratis.** Portes obertes! I si t'apuntes durant la Setmana de la Salut la matrícula et sortirà gratis. **Del 27 de set. al 3 d'oct.**



## FARMÀCIES

### FARMÀCIA CARLES RIBA

Bruc, 114 | Tel. 934 576 430

- **Mesura la tensió arterial** i determina el teu pes, alçada i IMC de manera gratuïta. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**

### FARMÀCIA MARCH PUIGORIOL

Mallorca, 312 | Tel. 934 576 944 | [www.farmaciapuigoriol.com](http://www.farmaciapuigoriol.com)

- **10% dte. en la medicació del colesterol** (colesterol total, HDL "colesterol bo", LDL "colesterol dolent", triglicèrids i hemoglobina glicada). Recorda venir en dejú! **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**
- **Medició gratuïta de la glucosa en sang, tensió arterial, índex de massa corporal.** **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**



## MINDFULNESS

### ASSOCIACIÓ ESPIRITUAL BRAHMA KUMARIS

Diputació, 329 | Tel. 936 764 819 | [www.brahmakumaris.es](http://www.brahmakumaris.es)

- **Espai de silenci.** Un temps, una pausa, per retrobar l'energia al llarg del dia. **Del 27 de set. al 2 d'oct. de 9 h a 20 h.**
- **L'art del pensament positiu.** Vols gaudir de cada moment? Treure el que és millor de cada instant? **Del 27 de set. al 3 d'oct. a les 18 h.**
- **Conferència online "Aprendre a deixar anar la por i abraçar la confiança i el benestar".** **Dimecres 29 de set. de 19 h a 20 h.** *Consultar link a [www.coreixample.com](http://www.coreixample.com).*



## ODONTOLOGIA

### IMOI CLÍNICA DENTAL

Pau Claris, 136 | Tel. 932 724 830 | [www.imoi.es](http://www.imoi.es)

- **Primera visita gratuïta.** De dilluns a dijous de 9 h a 14 h, i de 15 h a 18.30 h. Divendres de 9 h a 15 h. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**



## ÒPTIQUES

### LLOBET ÒPTICS

Consell de Cent, 352 | Tel. 934 881 728 | [www.llobetoptics.com](http://www.llobetoptics.com)

- **Revisió ocular.** Control de l'agudesa visual, presa de la pressió ocular, revisió de la salut de les pestanyes i parpelles. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.** *Cita prèvia per whatsapp al 630 953 733.*

### ÒPTICA FLORIT

Diputació, 262 | Tel. 933 020 296 | [www.opticaliaflorit.com](http://www.opticaliaflorit.com)

- **Proves diagnòstiques i de lents de contacte.** Revisió del fons d'ull i presa de la pressió intraocular. Prova d'adaptació de lents de contacte gratuïta. **Del 27 de set. al 2 d'oct.** *Reseva prèvia al 933 020 296.*



## QUIROPRÀCTICS

### WITHANNA QUIROPRÀTICA

Bailén, 174 | Tel. 682 705 567 | [www.withannaquiro.com](http://www.withannaquiro.com)

- **Xerrada gratuïta sobre la quiropràctica.** Descobreix la quiropràctica i com t'ajuda a cuidar la teva salut. **Dimarts 28 de set. a les 18 h.** *Reseva prèvia al 682 705 567.*
- **Taller: Els sentits de la salut.** Descobreix com millorar la teva salut amb l'ajuda dels teus propis sentits. **Dijous 30 de set. a les 18 h.** *Reseva prèvia al 682 705 567.*
- **50% de descompte en la teva visita quiropràctica.** 1ª. visita amb qüestionari i revisió de la història de salut, evaluació quiropràctica i 1ª. sessió d'ajust. Preu normal 100 €, amb l'oferta de la setmana de la salut, 50 €. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.** *Reseva prèvia al 682 705 567.*
- **Vídeo online: Mou la teva salut.** Directe online sobre la relació entre el moviment i la salut física i emocional amb Cris Hurtado, entrenadora personal i ballarina. **Segueix a @withannaquiro per saber dia i hora.**

### INNATO CENTRO QUIROPRÀCTICO

Girona, 61, baixos | Tel. 93 459 13 46 | [www.centro-innato.com](http://www.centro-innato.com)

- **Mini consulta gratuïta** amb recomanacions quiropràctiques a seguir. **Dilluns 27 de set de 10.30 h a 12.30 h.** *Reseva prèvia al 934 591 346.*



## ALTRES ESTABLIMENTS

### ESCOLA MEMORY

València 293 | Tel. 932 075 240 | [www.escolamemory.cat](http://www.escolamemory.cat)

- **Classes gratuïtes de prova.** Vine a gaudir del teatre musical i les arts

escèniques en 1a persona! #quenothoexpliquin. *Reserva prèvia per WhatsApp al 646 149 306.*

- **Dimecres 29 de 18 a 19.30 h:** Teatre musical per a infants.
- **Dimecres 29 de 20 h a 21 h:** Dansa jazz per a adults.
- **Dijous 30 de 18 a 19.30 h:** Teatre musical per a joves.
- **Dijous 30 de 19 a 20.30 h:** Interpretació i dansa per a adults.

### COTILLERIA MERCÈ

Girona, 76 | Tel. 932 652 547 | [www.cotilleriamerce.com](http://www.cotilleriamerce.com)

- **10% dte. en sostenidors esportius.** **Del 27 de set. al 2 d'oct.**

### LA BOTIGA D'EIXVERD

Bailén, 75, baixos 3 | Tel. 722 335 287 | [www.eixverd.cat](http://www.eixverd.cat)

- **Taller de destil·lació de plantes medicinals amb alambí** de columna de coure per extreure l'hidrolat i l'oli essencial. **Divendres 1 d'oct. de 17 h a 19.30 h.** *Reserva prèvia per email: [gina@eixverd.cat](mailto:gina@eixverd.cat).*
- **10% dte. en productes vinculats als horts.** Aules de cultiu, llavors, planter, humus, fitosanitaris ecològics i eines. **Del 27 de set. al 2 d'oct.**

### LITOSPHERA

Girona, 29 | Tel. 933 175 237 | [www.litosphera.com](http://www.litosphera.com)

- **Xerrada online "Massatge amb pedres naturals".** La col·laboradora Eva Valldeperas ens explica com utilitzar les nostres eines de massatge fetes amb pedres naturals. **Dimarts 28 de set. de 12 h a 13 h.**

### LLIBRERIA HORITZONS

Rosselló, 268 | Tel. 934 513 097 | [www.llibreriahoritzons.com](http://www.llibreriahoritzons.com)

- **Xerrada sobre plantes remeieres i terapèutiques** a càrrec d'Oriol Massó, Dr. en biologia. **Dimarts 28 de set. de 18.15 h a 20 h.** *L'activitat es farà al local de Coreixample (Aragó 317).*

### PAPERERIA CANUT

Girona, 73 | Tel. 934 878 413 | [www.papereria-canut.com](http://www.papereria-canut.com)

- **10% de descompte en productes d'oficina ergonòmics:** Cadires, reposapeus, ratolins, teclats, alfombretes, etc. **Tota la setmana.**

### TATANET

València, 355 | Tel. 931 276 578 | [www.tatanetmodainfantil.com](http://www.tatanetmodainfantil.com)

- **10% dte. en roba infantil.** Compra el primer conjunt per al teu nadó de la marca Lillymom amb un 10% de dte. Per compres online, feu servir el cupó #setmanadelasalut. **Del 27 de set. a l'1 d'oct.**

### UNPASPERTÚ - (ALACALLE)

Diputació, 341 | Tel. 931 382 642 | [paspertu.net](http://paspertu.net)

- **Disseny a partir de la recuperació de materials.** Taller de reciclatge creatiu per a petits i grans. **2 d'oct. a les 17 h. i 3 d'octubre a les 11 h.** *Reserva prèvia per email: [maildealacalle@gmail.com](mailto:maildealacalle@gmail.com).*

# 5a. Setmana de la Salut 2021

DEL 27 DE SETEMBRE  
AL 3 D'OCTUBRE



Consulta el programa d'activitats a  
[www.coreixample.com/setmanadelasalut2021](http://www.coreixample.com/setmanadelasalut2021)

Organitza:



Col·labora:

