

# SANT ANTONI DE VILAMAJOR

*La fira de la vida sana i natural*

## 5a FIRA VISANA

**18, 19,  
20, 21 i 22  
DE MAIG DE 2022**

**#ViSaNa22**



Programació i reserva d'activitats a

[www.santantonidevilamajor.cat](http://www.santantonidevilamajor.cat)

<https://firavisana.wixsite.com/firavisanasav>

Organitza: Ajuntament de Sant Antoni de Vilamajor



## DIMECRES 18 DE MAIG DE 2022

### A 2/4 DE 6 DE LA TARDA

#### **ACTIVITAT FAMILIAR: MASSATGE AIURVÈDIC PER A NADONS (de 0-3 anys)**

Ajuda al desenvolupament del nadó: circulació, teixits, SNC, còlics, comunicació amb progenitors...

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Daniel Maldonado (terapeuta aiurvèdic)

**Cal inscripció prèvia.**

**Cal portar estoreta i tovallola.**

### A LES 6 DE LA TARDA

#### **PREPARA EL TEU PROPI REMEI NATURAL**

Vine a aprendre com practicar amb plantes medicinals. Personalitza i fes les teves receptes i remeis naturals.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** d'Anna Teruel (tècnica en fitoteràpia).

**Cal inscripció prèvia.**

### A LES 7 DE LA TARDA

#### **ACTIVITAT OBERTA: SALUT MENTAL DELS ADOLESCENTS**

La pandèmia ha posat de manifest la necessitat d'atendre la salut mental de la població i, en concret, d'una franja molt vulnerable com és el cas dels adolescents. Durant els darrers mesos s'han incrementat de forma alarmant la demanda de suport en la salut mental i emocional d'aquest col·lectiu.

**Lloc:** Biblioteca Joana Raspall i Juanola.

**A càrrec** de Leticia Paisal (psicòloga, postgrau en trastorns del desenvolupament), Lidia Arroyo (psicopedagoga, logopeda i docent universitària) i Isaac Lloveras (psicòleg, sociòleg, doctorand en ciències de la salut)



En directe a través de  
l'Instagram @jovesav

## DIJOUS 19 DE MAIG DE 2022

### A LES 6 DE LA TARDA

#### **COM ABORDAR ELS SOMNIS? PAUTES I PRÀCTIQUES**

Eines per aproximar-se i familiaritzar-se amb el llenguatge dels somnis.

**Lloc:** Biblioteca Joana Raspall i Juanola.

**A càrrec** de M. Pilar Fenés

(filòloga, traductora i escriptora)

### A 2/4 DE 7 DE LA TARDA

#### **TALLER D'AUTOCURA FACIAL**

Vine a conèixer els beneficis i la importància de cuidar la nostra pell.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Griselda Juárez (homeòpata, farmacèutica i reflexòloga podal).

**Cal inscripció prèvia.**

### A 2/4 DE 8 DEL VESPRE

#### **SHAKESPEARE I CHI KUNG, TEATRE I SALUT**

Descobreix les 5 emocions bàsiques amb els 5 finals tràgics de l'ésser humà a través del teatre.

**Lloc:** Biblioteca Joana Raspall i Juanola.

**A càrrec** d'Elena Codó (actriu).

**Cal inscripció prèvia.**



# DIVENDRES 20 DE MAIG DE 2022

## **A 2/4 DE 6 DE LA TARDA** **FEM EL NOSTRE PROPI PA**

Taller pràctic de 3 hores on aprendràs a fer el teu pa i te'l podràs emportar.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Grama (agricultors i productors).

**Cal inscripció prèvia.**

## **A LES 6 DE LA TARDA** **INTRODUCCIÓ A LES** **TÈCNiques DE LA** **MEDICINA XINESA I** **JAPONESA**

Sessió teoricopràctica de moxibustió, digitopressió, acupuntura, ventoses i Gua sha.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** d'Elena Savelieva (biòloga, diplomada en medicina oriental)

**Cal inscripció prèvia.**

## **A LES 7 DE LA TARDA** **AUTOCURA: TENS NEGUI TS I** **NO SAPS QUÈ FER-NE**

Sessió teoricopràctica per conèixer-te i afrontar les situacions de la vida diària.

**Lloc:** Biblioteca Joana Raspall i Juanola.

**A càrrec** de Mònica Velázquez (diplomada en treball social i terapeuta).

## **A 2/4 DE 8 DE LA TARDA** **EL COS ENS PARLA,** **DESXIFRANT L'INCONSCIENT A** **FAVOR DE LA VIDA**

Dansa moviment teràpia, una eina creativa de creixement personal i espiritual.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Lorena Escribano (terapeuta psico-corporal transpersonal, formada en satyananada ioga i dansa d'improvisació inclusiva")

**Cal portar roba còmoda.**

**Cal inscripció prèvia.**

## **I DURANT TOTA LA FIRA...**

### **PARADETES DIVERSES**

Trobaràs diferents professionals que t'oferiran el seus productes i teràpies naturals.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda

**Vine, t'hi esperem!**

### **SORTEIG VISANA: PARTICIPA!**

Vine a la fira i aconsegueix la teva butlleta a les parades. Diposita-la a la bústia que trobaràs al porxo de Can Sauleda i entra en un sorteig de serveis per al benestar.

**EL SORTEIG\* ES FARÀ EL DIUMENGE 22 DE MAIG, A 2/4 DE 6 DE LA TARDA, AL PORXO DE CAN SAULEDA.** \*Per poder guanyar el premi cal ser-hi de forma presencial.



# DISSABTE 21 DE MAIG DE 2022 - MATÍ

## A LES 10 DEL MATÍ TALLER DE CUINA SALUDABLE

Vine a preparar una recepta sense gluten.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Núria Puig (professora de cuina energètica i conscient).

**No cal portar material.**

**Cal inscripció prèvia.**



## A LES 11 DEL MATÍ TALLER ANTIESTRÉS I ANSIETAT

Reconeix el teu estat emocional, redueix i domina l'estrès i l'ansietat amb tècniques i recursos efectius.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Leticia Paisal (psicòloga col·legiada 21128)

**Cal portar estoreta i roba còmoda.**

## A LES 12 DEL MATÍ ACTIVITAT INFANTIL: TALLER DE CUINA SALUDABLE

Per a nens/es de 8 a 14 anys: vine a preparar una recepta sense gluten.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Núria Puig (professora de cuina energètica i conscient).

**No cal portar material.**

**Cal inscripció prèvia.**

## A LES 12 DEL MATÍ TALLER D'INTRODUCCIÓ A L'AROMATERÀPIA

Sessió teoricopràctica on aprendre com funcionen els olis essencials i com utilitzar-los per eliminar químics dels nostres hàbits diaris.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Mireia Vila (formada en aromateràpia).

**Cal inscripció prèvia.**

## Fotografies d'edicions passades



# DISSABTE 21 DE MAIG DE 2022 - TARDA

## A LES 5 DE LA TARDA

### **ACTIVITAT OBERTA: TALLER DE DANSA AFRICANA**

Activitat adreçada a totes les edats, no és necessària formació tècnica i divertiment assegurat.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Silvia Marchegiani (ballarina).

**Inscripció prèvia:**

[afrodanzas@gmail.com](mailto:afrodanzas@gmail.com)

## A 2/4 DE 6 DE LA TARDA

### **TALLER DE MACRAMÉ BÀSIC**

Vols relaxar-te aprenent a fer polseres? Taller de 2 hores (punt pla ADN i zig-zag simple i doble)

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda

**A càrrec** de Bernat Robert (artesa joier).

**Cal inscripció prèvia. Inclou material.**

## A 2/4 DE 6 DE LA TARDA

### **EL PODER DE LA RESPIRACIÓ**

L'eina més important per augmentar el nivell d'energia i potenciar la teva salut.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Lluís Cassó (professor de respiració i de ioga)

**Cal inscripció prèvia.**

## A LES 6 DE LA TARDA

### **ACTIVITAT INFANTIL: PINTA I EXPRESSA LES TEVES EMOCIONS**

Per a nens/es a partir de 4 anys. La ràbia, tristesa, alegria, por i calma.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Paola Mikielj (pintora muralista). Els nens aniran rotant dins d'aquest horari.

**No cal portar material.**

## A 2/4 DE 7 DE LA TARDA

### **SALUT DE CAP A PEUS**

Consells per reajustar el teu cos al dia a dia amb tècniques d'osteopatia i reflexologia.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de la Maria Turró (reflexòloga, quiromassatgista i anatomia fisiològica) i la Tana Jubany (biòloga, osteòpata i anatomia fisiològica).

**Cal portar roba còmoda.**

## A LES 7 DE LA TARDA

### **CONNECTA AMB LES EMOCIONS A TRAVÉS DELS OLIS ESSENCIALS**

Sessió teòricapràctica on farem un tastet olfactivu de diferents olis per entendre com ens afecten a nivell emocional i saber incorporar-los per a què ens ajudin en el dia a dia.

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** de Mireia Vila i Patricia Morante (formades en aromateràpia).

**Cal inscripció prèvia.**

## A LES 8 DEL VESPRE

### **ACTIVITAT OBERTA: CONCERT DE MÚSICA PER A LA TEVA PAU**

Amb flautes, bols de quars, gong, veu i cant d'harmònics.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Mercè Miró (professora superior de flauta travessera) i Lluís Cassó (professor superior de flauta de bec i professor de ioga)

# DIUMENGE 22 DE MAIG DE 2022 - MATÍ

## **DURANT EL MATÍ**

### **ACTIVITAT OBERTA: TEATRALITZACIÓ DE L'OFICI DE LES TREMENTINAIRES**

Coneixerem a través del teatre la bona feina que feien les Trementinaires.

**Lloc:** Carrers del poble.

**A càrrec** de Farmaciola Comunitària.

## **A LES 10 DEL MATÍ**

### **KUNDALINI IOGA**

Sessió pràctica on aprendràs què és, com es practica i quins beneficis aporta aquesta modalitat de ioga.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Maika Viñas (professora de ioga).

**Cal portar estoreta, coixí i roba còmoda.**

## **A LES 11 DEL MATÍ**

### **ACTIVITAT OBERTA: BANY DE BOSC**

Passejada conscient a la natura amb pràctiques de connexió sensorial, per a totes les edats.

**Lloc:** Inici al Parc Freixeneda.

**A càrrec** d'Albert Vives (terapeuta de bioneuroemoció) i Neus Gasulla (professora de ioga)

## **A LES 11 DEL MATÍ**

### **TALLER TEORICOPRÀCTIC DE COM FER UN HORT URBÀ**

Vine a descobrir què cal fer i tenir en compte per crear i gestionar un hortet urbà.

**Lloc:** Carpa Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Grama (agricultors i productors).

**Cal inscripció prèvia.**

## **A LES 11 DEL MATÍ**

### **TALLER DE MACRAMÉ INTERMEDI**

Dues hores per aprendre a fer polseres de "retalls".

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Bernat Robert (artesa joier).

**Cal inscripció prèvia.**

**Inclou material.**

**Cal el nivell bàsic o coneixements de macramé.**

## **A LES 12 DEL MIGDIA**

### **ACTIVITAT OBERTA: SHOW COOQUIN**

Espectacle de cuina saludable en directe amb productes de temporada o de proximitat.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Marisa Peláez Rey (cuinera professional, enginyera tècnica agrícola)

## Els espais de la Fira



**1 - Parc de Can Sauleda**



**2 - Escoles Velles**

# DIUMENGE 22 DE MAIG DE 2022 - TARDA

## A LES 5 DE LA TARDA

### TALLER DE MACRAMÉ AVANÇAT

Taller de 2 hores per aprendre a fer una polsera amb pedra.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Bernat Robert (artesà joier).

**Cal inscripció prèvia. Inclou material.**

**Cal tenir el nivell bàsic i intermedi o coneixements de macramé.**

## A LES 5 DE LA TARDA

### GIMNÀSTICA CONSCIENT

Un treball corporal amb consciència plena per millorar l'elasticitat i el benestar recuperant l'eix corporal a través dels estiraments de cadenes musculars i l'automassatge.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** de Jon Ayúcar Espinal (facilitador de gimnàstica conscient i terapeuta psicocorporal APCI).

**Cal portar estoreta i roba còmoda.**

**Cal inscripció prèvia.**

## A LES 6 DE LA TARDA

### ACTIVITAT OBERTA:

#### XERRADA SOBRE EL CANVI DE CONSCIÈNCIA

Ens esperen temps difícils en el àmbit material però estem a punt de presenciar grans canvis en el terreny de la consciència.

**Lloc:** Porxo de Can Sauleda.

**A càrrec** del Germà Eladi Freixa, que farà una meditació al principi de l'acte per centrar l'atenció.

## A 2/4 DE 7 DE LA TARDA

### MANTENIR-SE EN FORMA: ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ

Enforteix la musculatura i fes desaparèixer les contractures. Vols saber com? Vine!

**Lloc:** Casal Sociocultural Escoles Velles.

**A càrrec** d'Anna Teruel (professora de ioga).

**Cal portar estoreta i roba còmode.**

## A LES 7 DE LA TARDA

### ACTIVITAT OBERTA: NATURAL SO

Vine a gaudir a través de bols, llums, projeccions i vibració.

**Lloc:** Ermita de Sant Lleïr.

**A càrrec** d'Alejandro Cavallé (professor de ioga) i Raquel Queró (professora d'artteràpia).

**Cal portar estoreta, roba còmoda i coixí.**

## A LES 8 DEL VESPRE

### ACTIVITAT OBERTA: BANY DE GONGS

per assolir un estat de relaxació a través de la immersió i la vibració en el so del Gong.

**Lloc:** Ermita de Sant Lleïr.

**A càrrec** de Patricia Ramírez (terapeuta de so amb gong, formada amb vikrampal singh)

**Cal portar estoreta, coixí i roba còmoda.**



3- Biblioteca municipal



4 - Ermita de Sant Lleïr

# Mapa amb les ubicacions



## Inscriu-te a les activitats:

Trucant al telèfon de l'OAC de l'Ajuntament **93 845 24 00**

Enviant un WhatsApp al **608 202 091**

Enviant un correu electrònic **comerc.activa@savilamajor.cat**

Telemàticament a **<https://firavisana.wixsite.com/firavisanasav/reserva-tallers>**

## On dormir

**FONDA LLOBERA - Fonda Restaurant**  
(Av. Alfons I, 22 - 93 845 16 23)

**CAN MASÓ VELL - Habitatge d'ús turístic**  
(Masia Can Masó Vell - 647 90 18 01)

**CAN RIBALTA - Turisme rural**  
(Masia Can Ribalta - 93 737 99 33)

**CAN BRUNET - Turisme rural**  
(Masia Can Brunet - 699 53 77 01)

**CAN DUROS - Turisme rural**  
(Masia Can Duros - 696 01 10 40)

**CAN FRANCESCH - Turisme rural**  
(Can Francesch - 639 53 09 73)

**CAN MARINÉ - Turisme rural**  
(Masia Can Mariné - 661 95 95 99)

**CAN PIERA - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Sant Antoni, 3 - 686 62 32 58)

**FLAMICELL - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Flamicell, 47 - 639 34 76 56)

**FLUVIÀ - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Fluvià, 33 - 637 29 02 31)

**FONTALBA - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Revolt de la Fontalba, 7 - 690 20 17 13)

**GLADIOL - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Gladiol, 5 - 60667 89 43)

**NOU - Habitatge d'ús turístic**  
(C. Nou, 16 - 607 27 5153)

## On menjar

**EL SUI - Bar Pizzeria**  
(C. Santiago Rusiñol, 4 - 93 845 24 95)

**NIT I DIA - Bar Restaurant**  
(C. Alfou, 27 bxs. - 93 845 04 14)

**CAN LLANÇA - Bar Restaurant**  
(Masia Can Llança St. Julià d'Alfou - 93 846 10 03)

**BAR VILAMAJOR - Bar Restaurant**  
(Pl. de la Vila, 8 - 93 845 09 84)

**RESTAURANT SANT ANTONI - Bar Restaurant**  
(Av. Alfons I, 23 - 93 845 01 56)

**SHAPOREM - Bar**  
(Ronda Riera, 26-30 bxs. - 93 845 27 97)

**L'OFICINA - Gastrobar**  
(Av. Alfons I, 24 - 93 750 38 23)

**EL REBOST DELS GUIU - Bar Restaurant**  
(Av. Catalunya, 15 - 93 845 07 91)

**EL REFUGI - Bar Restaurant**  
(C. Flamicell, 20 - 93 845 13 41)

**FONDA LLOBERA - Fonda Restaurant**  
(Av. Alfons I, 22 - 93 845 16 23)

**L'ENGRUNA - Bar Cafeteria**  
(C. França, 9 - 93 845 33 28)

**LA PEROLA - Restaurant**  
(Masia Can Ribalta - 93 737 99 33)

**EL CIERVO - Braseria**  
(C. Europa, 2-6 - 635274473)

Segueix-nos a les xarxes socials:

**@ajuntament\_sav**  
**@firesfestessav**



La fira de la vida sana i natural