



HERBES Campus

www.remeiart.cat

18 de juny de 2022 al Castell de Penyafort

PROGRAMA

Les emocions representen la manifestació física, corporal, de les sensacions adquirides pels nostres sentits. Val a dir que el camí que va des de la percepció sensorial a l'emoció, transcorre per la interpretació que fa la ment d'aquesta sensació. D'aquesta manera el nostre aprenentatge, les experiències del passat i els valors i idees adquirits al llarg del temps, condicionen i personalitzen les nostres emocions. Així doncs, tot i que hi ha percepcions sensorials que a tothom generen una emoció de por i d'altres de benestar, també n'hi ha que poden ben bé desencadenar emocions completament diferents en persones distintes, ja que dependran de l'aprenentatge de cadascú. Aquesta jornada planteja diversos enfocaments terapèutics per tractar els desequilibris emocionals, intentant abastar el coneixement i cultura sobre aquest tema i anant des de l'enfocament estrictament científic a l'espiritual.



AJUNTAMENT DE
SANTA MARGARIDA
I ELS MONJOS

Plantes i salut emocional

9 h Inscripcions i lliurament de la documentació

9.15 h Benvinguda i presentació de la jornada
Il·lm. Sra, Imma Ferret i Raventós, alcaldessa de Santa Margarida i els Monjos

9.30 h Introducció: plantes, salut i emocions
Biocess Caralt Rafecas: Bachelor of Sciences in Biology & Biochemistry (Botany), Naturòpata i Enginyer T. de Telecomunicació. President de Flora Catalana.

Explicació dels conceptes bàsics que regiran la jornada (salut, sentits, sensació, emoció, etc.) i de com es desencadena una emoció. Presentació dels enfocaments terapèutics possibles per ajudar a restablir la salut emocional usant plantes.

10 h Actuar sobre el cos per millorar la resposta emocional. De les plantes medicinals a les psicoactives.

Dr. Josep Lluís Berdonces: Doctor en Medicina i Metge d'Atenció Primària i naturista. Diplomada en Fitoteràpia per la Universitat de Montpeller. Autor de diversos llibres sobre plantes medicinals i medicina naturista.

No està clara la diferència entre plantes medicinals i psicoactives. Entre el te o el cafè i el làtex de l'opi hi ha una gran similitud d'acció, i també una diferència molt gran; un es aliment, l'altre es droga... o medicina potent, i entre mig una gran quantitat de plantes que actuen com estimulants, sedants, antidepressives, etc. Es farà un repàs de les plantes més significatives en el tractament de problemes del sistema nerviós i també de les piscodislèptiques.

11.15 Pausa

11.30 h Actuar sobre les emocions per millorar la resposta corporal. Les essències florals i el cas particular de les Flors de Bach.

Maria Mercè Riera Blanch: Filòsofa. Llicenciada en Filosofia per la UAB. Terapeuta Floral acreditada per l'Institut Anthemon i SEDIBAC. Imparteix xerrades sobre Flors de Bach. Ha escrit i publicat un article i un conte per a dues 2 revistes de SEDIBAC.

Les Flors de Bach són una teràpia energètica vibracional holística que contribueix a aconseguir l'equilibri energètic i l'harmonia en els camps físic, emocional, mental i espiritual dels éssers vius. Per Bach la malaltia no és un "càstig", més aviat és l'oportunitat de rectificar els nostres defectes per transformar-los en virtuts o lliçons de vida. Les essències florals reactiven l'energia que hem perdut i, des de la nova energia, possibiliten la gestió del canvi.

12.30 h Aromateràpia. De la química a la subtilesa.
Beatriz Lavado Cumplido: Llicenciada en

Biologia. Naturòpata especialitzada en fitoteràpia, aromateràpia, teràpia ortomolecular i cosmetologia natural. Tècnica assessora en el laboratori "La Redoma Creativa". Imparteix cursos i tallers.

A través de l'olfacte, els olis essencials poden arribar a activar els nostres sentiments generant efectes emocionals, activant capacitats psíquiques o bé afavorir estats espirituals. Revisarem els olis essencials més representatius per treballar els estats emocionals i l'ànim, enfocats des de les tres visions (físico-química, emocional i espiritual).

13.30 h La meditació amb plantes. control de la ment per controlar la resposta emocional. Una manera poc coneguda d'emprar les plantes.

Martine Rast Boillat. Terapeuta en creixement personal, psicologia holística, terapeuta sexual i de parella. Teràpia regresiva, canalitzadora, tècniques de visualització i relaxació.

La meditació és una pràctica ancestral que constitueix un ampli espectre de tècniques que promouen la relaxació, la generació d'energia o la potenciació d'emocions com l'empatia, l'amor o la generositat. Una de tantes tècniques de meditació, és la visualització de flors. Una tècnica que a més, desencadena els beneficis de l'anomenat efecte Ulrich. La meditació ens permet equilibrar les emocions, potenciar l'energia i millorar els nostres sentiments. En acabar, es durà a terme una visualització de flors conjunta.

14 h Temps lliure per dinar

S'habilitarà zona de pícnic amb begudes, fruita, cafès i infusions.

16 h Tastet de bany de bosc. El contacte (vista, oïda, tacte, gust i olfacte) amb la natura com a element equilibrador de les nostres emocions.

Marta Montserrat i Mestres. Postgrau en formació i guiatge en boscos terapèutics, guia oficial de la cooperativa Sèlvans. Educadora ambiental i interpret de patrimoni, sommelieria i impulsora de projecte "Bany de Bosc Penedès".

La visió de la natura ens relaxa i anima (vista). Els seus aromes ens equilibren (olfacte). El contacte amb les plantes, ens allibera de càrregues elèctriques estàtiques (tacte). Els sons de la vida ens connecten a l'entorn equilibrant-nos i desbloquejant-nos (oïda). Menjar fruits del nostre entorn, flors o fulles, ens ajuda a gaudir d'una dieta rica en vitamines, minerals i principis actius que enforteixen la nostra salut (gust).

Aquesta ponència consistirà en un tastet de bany de bosc, tot passejant pels boscos de la rodalia del Castell de Penyaforat, mentre se'n expliquen els fonaments.