

El Círcol presenta, per primera vegada, un cicle holístic de benestar personal. El projecte neix com a resposta a una societat cada cop més tensionada, on l'estrès i l'ansietat afecten una part creixent de la població. Paradoxalment, o precisament per aquest fet, ha sorgit una nova tendència cap a la cura personal i el benestar.

El cicle aborda els pilars fonamentals per a una bona salut: l'alimentació, l'exercici físic, la salut mental, el descans i el sexe. Mitjançant sessions dirigides per professionals de prestigi, es proporcionaran pautes pràctiques per millorar la qualitat de vida, promovent una cura conscient i equilibrada de la salut física, mental i espiritual.



EL CÍRCOL  
Fundació

**T. 977 322 813**

**M. 680 124 043**

**[elcicol@elcirdereus.cat](mailto:elcicol@elcirdereus.cat)**

**Horari Secretaria:**

De dilluns a dijous de 9 a 2/4 de 4 i de 5 a 8 i  
Divendres de 9 a 4

**[www.elcirdereus.cat](http://www.elcirdereus.cat)**

**SEGUEIX-NOS!**



**Vols rebre les nostres comunicacions?**

1. Captura aquest QR
2. envia missatge "Alta" amb el teu nom i cognoms.
3. guarda el contacte al teu telèfon. Et contactarem i t'inclourem a la llista "Amics d'El Círcol"



Amb el suport de:



**Diputació Tarragona**



EL CÍRCOL 2025

**CICLE PER AL  
BENESTAR  
INTEGRAL**

# PROGRAMA



**Dimecres, 15 de gener - 19 h**

## **Nutrició per a una salut òptima i longeva. Introducció a l'slow aging.**

**Amb Marc Vergés.** Dietista-nutricionista, especialista en inflamació malalties autoimmunes, depuracions i canvi d'hàbits.



Més informació: [@marcvergser](https://www.instagram.com/marcvergser)



**Dimecres, 5 de febrer - 19 h**

## **Minimitzar el dolor, enfortir-se i ser àgils per elevar ment, cos i esperit**

**Amb Carla Scagliola.** Màster Pilatistic. Pilates segons Joseph Pilates. Contrologia.



Més informació: [@carla.scagliola](https://www.instagram.com/carla.scagliola)



**Dimecres, 5 de març - 19 h**

## **Podem canviar el nostre cervell per millorar les nostres facultats?**

Amb **Victòria Clos**, Dra. en Biologia, Catedràtica de Farmacologia i Professora UAB. Després d'anys d'investigació sobre l'Alzheimer, divulga aspectes sobre les Neurociències.



**Dimecres, 2 d'abril - 19 h**

## **La Meditació Avançada. Una revolució de la consciència i de salut en el segle XX**

**Amb Josep Maria Clopés**, formador expert en meditació avançada, escriptor, conferenciant i transmissor de valors. Fundador d'Executive Meditation.



Més informació: [@josep.maria.clopes](https://www.instagram.com/josep.maria.clopes)



**Dimarts, 6 de maig - 19 h**

## **Taller Show cooking d'alimentació antiinflamatòria**

**Amb Ferran Soler.** Infermer, acupuntor, expert en Alimentació Energètica i **Mon Navarro**, Infermera, Naturòpata, Ecochef de Cuina Viva



Més informació: [@herbivore\\_fermentedfood](https://www.instagram.com/herbivore_fermentedfood)



**Dimecres, 4 de juny - 19 h**

## **Breathwork**

**Amb Jorge Campos.** The Bodhi. Pilates i moviment funcional, respiració conscient, diapasons terapèutics i sound healing



Més informació: [@thebodhibyjorge](https://www.instagram.com/thebodhibyjorge)



**Dimecres, 1 d'octubre - 19 h**

## **El son saludable base per a una bona salut i benestar**

**Amb Carla Estivill.** Dra en Ciències Químiques i Fitoterapeuta, directora de les Clínicas del Son Estivill.



Més informació: [@dormir\\_es\\_salud](https://www.instagram.com/dormir_es_salud)



**Dimecres, 5 de novembre - 19 h**

## **Salut postural i Activitat física**

**Amb Cristina Pellicer,** Fisioterapeuta, professora associada URV. Dir tècnica i coordinadora de Casajuana, fisioteràpia traumatològica, exercici terapèutic i reeducació postural.



Més informació: [www.fisioterapiareeducacio.com](http://www.fisioterapiareeducacio.com)



**Dimarts, 2 de desembre - 19 h**

## **Mindfulness, el sexe que revolucionarà la teva vida**

**Amb Dra. Emma Ribas.** Doctora en psicologia i sexòloga clínica, especialitzada en sexualitat conscient, benestar emocional i relacions de parella.



Més informació: [@emmaribas\\_psicologia](https://www.instagram.com/emmaribas_psicologia)