

Cicle d'entrevistes i conferències:

CONREA EL TEU BENESTAR PERSONAL



Tarannà

Tarannà Edicions és una petita editorial, compromesa amb el benestar físic, emocional i espiritual de l'ésser humà. El nostre objectiu principal és editar aquelles obres que puguin ser d'utilitat a les persones que, per circumstàncies diverses, estan buscant eines per superar una adversitat que el frena en el seu desenvolupament vital.

Com tota situació d'emergència o crisi, la pandèmia de l'COVID 19 ens està deixant, a nivell col·lectiu i individual, moltes seqüeles en l'ordre material i emocional en les nostres vides. Per això, vam acordar programar un cicle d'entrevistes i xerrades amb experts en diversos àmbits, la majoria dels quals són autors de llibres publicats per **Tarannà Edicions**. El denominador comú és aportar eines per a la millora del nostre benestar personal: la salut física i mental i el món espiritual.

Aquest primer cicle està dividit en dues parts, la primera de les quals es desenvoluparà entre els mesos de maig i juny; la segona, començarà a la segona quinzena de setembre (més endavant es facilitarà el programa definitiu de xerrades i convidats a realitzar-les).

Els convidem a assistir i a participar en aquest intercanvi i enriquiment d'idees, així com, si és del seu interès, divulgar aquest programa entre els seus familiars i amics.

Calendari de la primera part)

Dimecres 12-05 19:00 h

ELS DOLS DE LA NOSTRA VIDA.

Explorant els diferents tipus de dol que estem experimentant a nivell col·lectiu i individual. **Anji Carmelo**, doctora en Metafísica i experta en processos de dol. Vinculada a centre AVES i a l'associació Merrylife. Ha participat en nombrosos congressos. Professora de l'Postgrau en Gestió de el dol per la Univ. De Lleida. Autora de llibres: **Deixa'm plorar, Qué me pasa? I Por qué se ha ido?**, entre d'altres. Ens parlarà de l'dol que ha representat el brusc canvi i les pèrdues de tot ordre que hem experimentat, en gairebé tots els àmbits de les nostres vides, durant l'últim any.



Dimecres 19-05 19:00 h

COM AFECTEN LES EMOCIONS AL NOSTRE MICROBIOTA

Josep Maria Subirà, especialista en Dietètica Oriental Natural i en Ciències Sensorials i autor de **Haz felices a tus bacterias!**. Ens explicarà com les nostres emocions influeixen en el nostre microbiota i ens brindarà coneixements pel que fa a la cura del nostre propi sistema microbiològic



Dimecres 26-05 19:00 h



TÈCNIQUES DE RESPIRACIÓ PER A APLICAR EN EL NOSTRE DIA A DIA.

Nyima Gese, Diplomada en Medicina Tradicional Xinesa i Shiatsu. Especialista en teràpies japoneses per al dolor crònic-agut, equilibri i desajustos de el sistema immune, endocrí, sistema nerviós i circulatori. Coach Certificada especialista en Live and Health. Ens explicarà com hauríem de respirar correctament. ¿Som conscients de com respirem i de la importància que té la respiració per al bon funcionament del nostre organisme?

Dimecres 2-06 19:00 h

COM HARMONITZAR EL TEU HABITATGE I LLOC DE TREBALL



Marta Povo, autora, entre d'altres, de **Més enllà de l'emoció** i **Harmonia i hàbitat** (*editat per Harmonias*), terapeuta i divulgadora. Creadora de l'**mètode Geocrom**. Una de les principals conseqüències de l'canvi patit ha estat el d'estar molt més temps a casa nostra, així com que el teletreball ha vingut per quedar-se, de manera que el disposar d'un habitatge còmoda i confortable és més necessari que mai. Marta Povo ens explicarà com harmonitzar la nostra llar, tant per viure com per treballar-hi.



Dimecres 9-06 19 h

LA GESTIÓ DE L'DOL EN TEMPS DE PANDÈMIA

Xavier Muñoz, autor de **El Camino del Duelo**, és psicòleg i expert en els processos de dol. Ha estat director de la **Fundació "Acompaña Ca'n Eva"**. Si tota pèrdua d'un ésser estimat és dolorosa, les que s'han produït durant aquests mesos, encara ho han estat més. En aquesta xerrada ens explicarà el el procés de el dol i ens facilitarà les eines per a la seva gestió i incorporació, així com l'efectivitat i utilitat dels grups de dol.



Dimecres 16-06 19 h

LA IMPORTÀNCIA DE LA LLUM EN EL NOSTRE SISTEMA IMMUNOLÒGIC

Marta Cendrero, autora de **La Hora de la Luz**, té formació en disciplines com la psicologia humanista, medicina biosintergètica i Sungazing (tècnica de mirar a el Sol per curar cos i ment). Ens portarà a el camp de la llum i els beneficis que ens atorga pel que fa a potenciar el nostre sistema immunològic a través de l'exposició del nostre cos a el Sol.

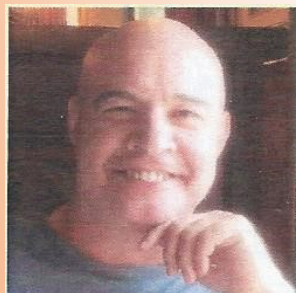
...i a partir de setembre tindrem (entre d'altres) a:



Angels Miret, psicopedagoga i experta en docencia, autora del llibre “**El centre educatiu de dol**”



Francesc Vieta i Mercè Ferriz, psicòlegs i psicoterapeutes, autors del llibre “**El universo mental**”



José Sarto i Olga Tarin, Mestres de Qigong i formadors d'instructors en aquesta disciplina

(El calendari i programa están pendants de confirmació)

CONDUCCIÓ DEL CICLE:



Micaela Di Julio

**Llicenciada en Ciències de la Comunicació i Generadora de
Continguts de Tarannà Edicions.**



- Entrevistes via el nostre canal de Youtube: [Tarannà Edicions](#)
- Per a poder participar i poder fer preguntes als entrevistats, cal adreçar-se a la següent adreça de correu: tarannaedicionsredes@gmail.com
- Visiti la nostra pàgina web: www.taranna.es/
- Instagram: [taranna_edicions/](#)
- Facebook: [TarannaEdicions](#)