

Divendres 4 d'octubre de 2019, de 19 a 21 h., al Centre Cultural Santa Eulàlia
(Entrada lliure)



La Reflexoteràpia Podal

Una ajuda per a recuperar la salut emocional i física.

Xerrada i demostració pràctica a càrrec de **Jacint Carbonell**, reflexòleg i professor de l'Escola Montjoia, pionera en l'introducció d'aquesta teràpia a Espanya, als anys setanta.



Entre les iniciatives per a donar suport als membres i als amics de l'associació, que generalment han passat per experiències intenses o traumàtiques en l'àmbit laboral, que sovint han vist força afectada la seva salut emocional i física, a **AVALC**, a través de la nostra companya **Charo**, presentem la reflexoteràpia podal, un tractament natural, senzill i efectiu, per a contribuir a la recuperació del benestar, la bona salut i l'autoconfiança.

Tenim el privilegi de comptar amb el **professor i reflexòleg, Jacint Carbonell**, de l'Escola Montjoia (Fundació Mossen Sebastià Fàbregas), entitat que als anys 70 va ser pionera en introduir-la a Espanya. En Jacint ha format ja moltes generacions de reflexoterautes i ha tractat moltíssims pacients, tant en consulta privada com en hospitals. La seva vol ser una xerrada 'pràctica' i participativa, durant la qual anirà fent demostracions sobre diverses persones del públic assistent, i explicarà casos i anècdotes de la seva experiència professional. Respondrà dubtes, i ens mostrarà alguns tractaments específics per a certes patologies.

La reflexoteràpia podal és una forma de tractament natural, que podríem dir que "desperta", de forma suau, la capacitat natural autocurativa de l'organisme, mitjançant pressions a determinades zones dels peus, que es corresponen amb els principals òrgans i sistemes corporals, i enviant així estímuls al cervell. Resulta molt efectiva en un gran ventall de malalties físiques o emocionals, entre elles també moltes de les que es poden derivar de les situacions de **mobbing laboral**, per exemple estrès, ansietat, depressions, insomni, contractures, inflamacions, i moltes altres.

És una teràpia compatible amb altres tractaments, i vàlida per a la majoria de persones de qualsevol edat; n'hi ha molt poques contraindicacions o precaucions a tenir presents. Pel que fa a la freqüència i durada, és habitual fer tractaments d'almenys un cop per setmana, durant dos o tres mesos, per tal que l'organisme es vagi equilibrant al seu ritme, encara que també es poden fer teràpies "intensives" de fins a 3 sessions per setmana, per a veure'n resultats abans.

La nostra companya Charo, va decidir aprendre aquesta tècnica després que anys enrere, com a pacient, havia comprovat personalment, en diverses ocasions, com la reflexoteràpia podal la va ajudar a ella i a altres persones conegudes, a remuntar moments difícils i problemes de salut com ansietat, depressions, cansament, insomni, dificultats digestives, etc. Va experimentar personalment com en poques sessions ja es començaven a fer clares i visibles les millores de la salut en general, la concentració, la recuperació de l'estat d'ànim optimista i positiu, i més.



Per això va aprendre la tècnica, i a partir de mitjans del mes d'octubre, Charo oferirà sessions de reflexoteràpia podal als companys d'AVALC i també de l'associació ASSAP.

Les sessions tenen una durada aproximada de 45-50 minuts, i cal reserva prèvia ja que en principi l'horari en que disposarem de sala serà una mica limitat: els matins de dimecres, de 10 a 14 h. Les persones interessades, membres d'AVALC i ASSAP poden contactar a través de l'email de les seves associacions.

AVALC es reuneix els dimarts, de 19 a 21.30 h, al Centre Cultural Santa Eulàlia:
c/ Santa Eulàlia, 82-84 Hospitalet de Llobregat (Barcelona)