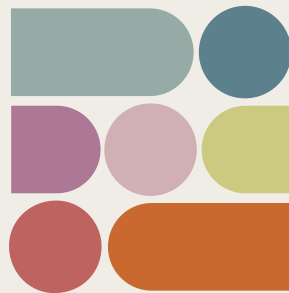


Potser no es tracta de fer més, sinó de fer-ho diferent



GRUPO21

MEDICINA INTEGRATIVA

Les flors cauen
encara que estimem
les seves branques;
la primavera passa.
Matsuo Bash

SUMARI

Cansament constant?	4—5
Estrenyiment en nadons: quan la calma maternal és el primer remei (I)	6—7
La recepta de la tardor: crema tèbia de remolatxa	8
Consells de salut	9
El pulmó i la tardor: una invitació a deixar anar	10
Qi Gong	11
La reflexió	12
Seminaris i tallers	12-13
Suplementació	14-15
Centres col·laboradors	14-15
Teràpies del Grupo21	15



CANSAMENT CONSTANT?

Descobreix el que pot haver darrere d'aquest símptoma”

Per Marta Provencio

El cansament constant s'ha convertit en una queixa comuna en la societat actual i a les nostres consultes. Des de la **Psiconeuroimmunologia (PNI)**, s'aborda com una manifestació de desequilibris en diversos sistemes del cos. Aquest article explora les principals causes fisiològiques del cansament persistent. Entendre'n l'origen serà crucial per recuperar la vitalitat.

1. Activació crònica del sistema immunitari

El sistema immunitari està dissenyat per activar-se davant d'infeccions o lesions. Tanmateix, en condicions com el síndrome de fatiga crònica (SFC), s'ha observat una activació persistent, amb nivells elevats de citoquines i disfunció de cèl·lules T, cosa que pot provocar fatiga i malestar [1]. A més, processos inflamatoris no resolts —digestius, cutanis o dolorosos— suposen una activació constant del sistema immune. Frenar la inflamació i modular la resposta inflamatòria són objectius clau.

El cansament constant afecta l'energia, l'estat d'ànim i la funció cognitiva, dificultant la recuperació i augmentant la inflamació sistèmica. Això genera impacte negatiu en la qualitat de vida i el benestar general.

2. Disfunció tiroïdal

La tiroide regula el metabolisme i la producció d'energia. Tant l'hipotiroïdisme com l'hipertiroïdisme poden provocar fatiga: en el primer cas per lentitud metabòlica; en el segon, per esgotament a causa de l'excés d'activitat [2]. El tractament implica assegurar minerals, antioxidants i reduir condicions inflamatòries.

3. Dèficit de ferro i vitamina B12

La manca de ferro pot provocar anèmia, disminuint el transport d'oxigen i generant fatiga. La deficiència de vitamina B12 afecta la producció de glòbuls vermells i el sistema nerviós, contribuint a cansament profund i alteracions cognitives [3][4].

4. Pèrdua de flexibilitat metabòlica

És la capacitat de l'organisme per canviar entre glucosa, glucogen o greixos com a combustible. Quan es veu compromesa, apareixen pics d'energia seguits de davallades [5].

5. Disbiosi intestinal i problemes d'absorció

L'intestí absorbeix nutrients i manté comunicació amb el sistema immunitari, endocrí i nerviós. Una microbiota empobrida pot dificultar l'absorció i afavorir inflamació sistèmica de baix grau, vinculada al cansament [6]. La solució passa per revisar la dieta i millorar la mucosa intestinal.

6. Estrès crònic i disfunció de l'eix HPA

L'eix hipotàlem–hipòfisi–suprarenals regula la resposta a l'estrès. Quan s'activa crònicament pot desregular el cortisol i interferir en descans, estat d'ànim i energia [7]. És habitual en persones amb sobrecàrrega emocional o manca de son. La solució inclou revisar patrons de comportament, gestionar l'estrès i la inflamació, afegir exercici i, si cal, adaptògens.

Altres causes

També poden contribuir la disfunció mitocondrial, trastorns del son, infeccions latents, tòxics ambientals, desequilibris hormonals o la neuroinflamació vinculada a la salut mental. Des de la PNI, totes aquestes causes s'exploren de manera individualitzada, buscant comprendre l'origen multifactorial i proposant intervencions personalitzades amb visió integradora.

Conclusió

La PNI permet entendre el cansament des d'una perspectiva on immunitari, endocrí i nerviós es relacionen amb la nutrició, l'estil de vida i l'entorn. Reconèixer que el cansament constant no és una “nova normalitat”, sinó un símptoma multifactorial que es pot abordar i millorar, és el primer pas cap a una vida més vital i conscient.

Referències

- [1] Harvard Health Publishing. Chronic fatigue syndrome: Gradually figuring out what's wrong. 2019.
- [2] Verywell Health. Thyroid Disease and Fatigue. 2021.
- [3] Mayo Clinic. Iron deficiency anemia - Symptoms & causes. 2021.
- [4] Mayo Clinic. Vitamin deficiency anemia - Symptoms & causes. 2021.
- [5] Goodpaster BH, Sparks LM. Metabolic Flexibility in Health and Disease. Cell Metab. 2017.
- [6] Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. Cell. 2014.
- [7] McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. N Engl J Med. 1998.

ESTRENYIMENT EN NADONS: QUAN LA CALMA MATERNAL ÉS EL PRIMER REMEI (I)

Com diu la saviesa oriental:
“La mare serena és el jardí
on floreix la salut del fill”

Per Javier Santiuste

Primera part: El misteri del trànsit intestinal

Quan el nostre petit no evacua durant dies, sorgeix aquella inquietud maternal que ens porta a buscar respostes. L'estrenyiment en nadons és un d'aquests reptes que, lluny de ser una simple molèstia, ens revela l'extraordinària connexió que existeix entre l'estat emocional de la mare i el benestar físic del seu fill. És natural que, quan apareix la diarrea, acudim ràpidament al metge buscant una solució immediata. Tanmateix, amb l'estrenyiment sovint actuem de manera diferent: deixem passar els dies, observem amb creixent preocupació com el nostre nadó no defeca i, quan finalment ho fa, les femtes són dures, escasses i el procés es converteix en una experiència dolorosa tant per al petit com per a nosaltres.

La perspectiva energètica d'un problema comú

Des del punt de vista de la medicina tradicional xinesa, quan observem l'estrenyiment en nadons és com si l'organisme del petit s'hagués quedat sense aigua, com si les femtes no es poguessin humitejar prou per transitar de manera natural. Aparentment, el greix natural de la llet materna ja no compleix la seva funció lubricadora, i ens preguntem: què ha passat perquè tot s'assegui d'aquesta manera? Cal recordar que, fisiològicament, un nadó pot estar fins a cinc dies sense evacuar,

sense que això representi un problema greu. L'ideal és que existeixi un estímul natural boca-recte: quan el nadó menja, hauria de defecar. Aquesta és la resposta més harmoniosa.

El context: més enllà del símptoma físic

Les patologies modernes ja no s'estudien de manera aïllada; s'entenen dins d'un context. Hi ha alteracions que es desenvolupen a causa de l'entorn en què viu el nadó, un entorn que inclou no només factors físics, sinó també l'estat emocional de les persones que l'envolten. Hi ha fins i tot patologies genètiques que poden activar-se per aquest context, com una forma d'ajudar l'organisme a adaptar-se a circumstàncies que, altrament, serien impossibles de gestionar. El problema sorgeix quan aquesta adaptació genera una malaltia que, paradoxalment, està protegint el petit d'alguna cosa més greu. En el cas de l'estrenyiment infantil, el que hem d'observar amb especial atenció és el nivell de preocupació dels progenitors, particularment de la mare.

La connexió mare-nadó: el nucli del problema

Ens centrem en la mare no per culpabilitzar-la, sinó perquè habitualment és qui passa més temps amb el nadó i qui, per tant, desenvolupa una sensibilitat més gran davant qualsevol canvi o anomalia. És ella qui intueix que alguna cosa pot anar malament, qui manté aquell contacte pell amb pell prolongat i qui, naturalment, tendeix a preocupar-se amb més intensitat. Quan es tracta d'una mare primerenca, és especialment comú observar que el primer fill presenta més tendència a l'estrenyiment que els següents. Aquesta diferència



L'estrenyiment en nadons
ens recorda que cos i emoció
caminen junts. La serenor de
la mare pot ser el primer pas
per acompanyar el benestar del
petit.

es deu, en gran mesura, al nivell de preocupació i obsessió perquè tot surti perfecte. Les pors sobre el benestar del nadó, la vigilància constant, aquesta energia enfocada intensament en la cura i la supervivència del petit, creen un camp energètic particular.

Continuarà...

LA RECEPTA DE LA TARDOR

Crema tèbia de remolatxa

La *Beta vulgaris* és un aliment amb arrels antigues: de la planta se n'aprofiten tant les fulles (bles) com l'arrel (remolatxa). Tradicionalment s'ha valorat per la seva capacitat nutritiva i medicinal, i avui dia és apreciada per les seves propietats antioxidants, que ajuden a combatre l'estrès oxidatiu i a estimular la producció d'òxid nítric. També millora a la circulació i l'oxigenació cel·lular. Estudis recents suggereixen que pot contribuir a potenciar la progesterona, clau en l'equilibri hormonal femení. Amb color intens i sabor dolç-terrós és un aliment idoni a la tardor, estació en què el cos demana nutrients que reforcin energia i vitalitat.



INGREDIENTS
(per a quatre persones)

- 3 remolatxes cuites (uns 400 g)
- 2 porros (part blanca i verd clar)
- 1 carbassó mitjà, pelat
- 1 pastanaga petita (opcional)
- 600 ml de brou vegetal
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre al gust
- Llavors de carbassa o de lli (per decorar)

PREPARACIÓ

1. Renteu i tal·leu els porros. Sofregiu-los amb oli en una olla fins que quedin tendres.
2. Afegiu la pastanaga i el brou. Deixeu coure 10 minuts.
3. Incorporeu la remolatxa tallada i coeu 5 minuts més.
4. Afegiu el carbassó pelat (durant la cocció).
5. Tritureu-ho tot fins a obtenir una crema fina. Rectifiqueu de sal i pebre.
6. Serviu-la tèbia, amb llavors i un toc d'oli cru per sobre.

CONSELLS
DE SALUT

BENEÏTS BRAÇOS

La força dels braços va ser la que ens va salvar dels depredadors. No per la lluita, sinó per escalar arbres i posar-nos fora de perill. Tenir una musculatura forta és un signe de salut. Per testejar els teus braços: series capaç d'aguantar el teu propi pes penjat durant 40 segons?

SOMNI VS ULLERES DE SOL

El ritme circadià es coordina amb la llum blava del sol. Durant el dia ens hauríem de relacionar amb la llum natural; això donarà informació al cervell perquè activi els sistemes que han de ser protagonistes al dia. A mesura que s'acaba el dia, baixa la intensitat de la llum blava del sol i aquesta informació diu al cervell que activi els sistemes que treballen a la nit. Si durant el dia portem ulleres de sol, el cervell no rep informació per estar activat. I quan arriba la nit, l'ús de llum artificial i dispositius electrònics (televisió, tauletes, mòbils), que emeten llum blava, provoquen que el cervell s'activi, com si fos de dia. Amb aquest desajust, el cervell no entén què cal fer per sincronitzar-se, i això pot alterar el ritme circadià.

EL PULMÓ I LA TARDOR: UNA INVITACIÓ A DEIXAR ANAR

Per Grupo 21

En la medicina tradicional xinesa, la tardor està associada a l'element metall i als òrgans pulmó i intestí gruixut. És l'estació del recolliment, del tornar cap endins després de l'expansió i l'obertura de l'estiu. Així com els arbres deixen caure les seves fulles, el cos —i també les nostres emocions— ens conviden a deixar anar allò que ja no necessitem.

Des d'aquesta mirada, el pulmó no només regula la respiració, sinó també la capacitat de “discernir” el que és essencial del que és accessori. És l'òrgan vinculat a la tristesa, entesa no com una cosa negativa, sinó com una emoció necessària per tancar etapes i deixar espai al que és nou. Fisiològicament, el pulmó té un paper clau en el sistema immunològic. No és casualitat que a la tardor augmentin els refredats, les bronquitis i altres afeccions respiratòries.

Cuidar-lo va més enllà de protegir-nos del fred: implica respirar profundament, descansar, donar-nos espais de calma i connectar amb allò que ens pesa per poder-ho deixar anar. L'intestí gruixut, parella energètica del pulmó, completa aquest procés d'eliminació. A través seu deixem anar el que el cos ja no necessita, tant físicament com emocionalment. Per això en aquesta època convé fer neteges suaus, reduir l'excés d'aliments freds o crus, i prioritzar àpats tèbis, cuinats i nutritius.

La tardor ens recorda que respirar bé és començar a guarir. I que deixar anar no és una pèrdua, sinó una manera de preparar-nos per tornar a florir.



EXERCICI DE RESPIRACIÓ:

“Inspira el que necessites, deixa anar el que ja no”

Durada recomanada: 2–5 minuts

On fer-ho: assegut/uda o dret/a, amb l'esquena recta, preferiblement davant d'una finestra o a l'aire lliure

1. Col·loca una mà sobre el pit i una altra sobre l'abdomen. Tanca els ulls si ho desitges.

2. Fes una inspiració profunda pel nas en 4 temps (pots comptar mentalment: 1... 2... 3... 4).
— *Imagina que inhales claredat, espai, aire net, llum de tardor.*

3. Retén l'aire suaument durant 2 temps.
— *Nota com el teu cos s'expandeix, com si t'omplissis d'alguna cosa que et nodreix.*

4. Exhala lentament per la boca en 6 temps, com si bufessis fulles seques.
— *Visualitza com s'allunyen pensaments, tensions, soroll, coses que ja no necessites.*

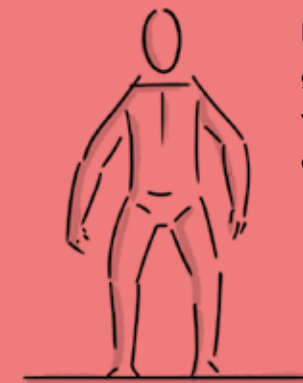
5. Repeteix entre 5 i 10 vegades.
Opcional: al final, fes una última exhalació sonora, com un sospir llarg.
Després, respira amb normalitat un minut i observa com et sents.

PER QUÈ FUNCIONA?

Aquest exercici combina respiració conscient, visualització i simbolisme estacional. L'exhalació més llarga que la inspiració activa el sistema nerviós parasimpàtic (el de la calma), i la imatge de “bufar fulles” ens ajuda a connectar amb la idea de deixar anar sense tensió.

QI GONG

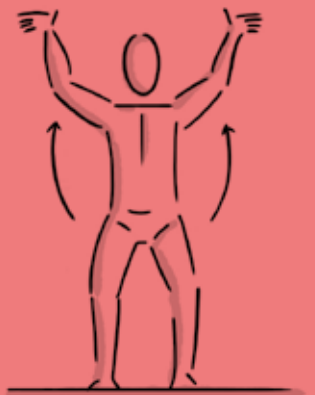
El Qi Gong forma part de la medicina tradicional xinesa, segons la qual la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang. Aquest exercici t'harmonitzarà amb la tardor.



Peus a l'amplada de les espatlles, puntes lleugerament endins. Obrim l'espai entre els genolls delicadament. Estirem la coroneta vers el cel, mentó endins, s'allarguen les cervicals

1— Separem l'espai de les axilles. Relaxant les espatlles, separem els

colzes del cos fins que les mans pugin a l'altura del melic. Llavors les fem pujar pels costats, àmpliament, deixant que el cos s'ompli d'aire.



2— Sostenint la respiració, reunim les mans sobre el pit, palmells vers nosaltres, dits estirats. Les puntes dels polzes i índexs es toquen, creant un triangle. Els polzes a la altura de les clavícules.



3— Expirant suaument, baixem les mans fins al pubis. Si tenim calor, podem expirar per la boca, com si volguéssim entelar un vidre. Si no és el cas, expirem suaument, millor pel nas.



4— Separem les mans inspirant, pujant pels costats, com (1), i seguim durant una estona amb el cicle.

Quan comencem a dubtar si ja és moment de parar, canviem d'exercici. Per tancar aquest, inspirem pels costats com (1) i expirem passant els palmells de les mans prop del cos, allisant l'aire que ens envolta. Reunim les mans al melic.

LA REFLEXIÓ

Ana Buj Pino.

De nou aquí, asseguda al teu costat. Tu, estirada, adormida... sedada...

Llàgrimes rellisquen sobre les meves galtes sense control. Espero poder somriure quan despertis, quan em miris. Desitjo prendre't la mà i, amb molta cura, aproximar-la al meu cor... Si sabessis com t'estimo. Necessito expressar-te tot el que has estat... Ai!... ets, encara ets, per a mi. Sembla que l'afecte silenciós que no es podia veure, en aquest moment, es pot palpar... Sento haver menyspreat el temps; el temps compartit d'una vida que ara se'n va...

La mort ens buida i ens omple d'amor i de pau. No és oposada a la vida, sinó, més aviat, la seva fidel companya, que ens ensenya quines decisions hem de triar.

FORMACIONS I WEBINARS DEL GRUPO 21

Descobreix les formacions que hem preparat per a la tardor. I consulta a la web, www.grupo21id.com, altres formacions en línia i webinars gratuïts disponibles.



Medicina Tradicional Integrativa (MCI) i Interpretació d'anàlítiques

En aquest curs explorem la medicina xinesa a través dels cinc regnes (Aigua, Fusta, Foc, Terra i Metall) i les patologies més freqüents de cadascun, tot relacionant-les amb els símptomes i valors que apareixen a les anàlisis clíniques de la medicina convencional. Unim coneixement ancestral i eines actuals per oferir als professionals de la salut una mirada més completa i útil, tant per al seu treball com per a l'acompanyament als pacients.

CURSOS DISPONIBLES:

Regne de l'Aigua i Regne de la Fusta.

PREU:

120 € per seminari (80 € per a socis Patreons del Grup 21).

FACILITADORS:

Javier Santiuste, Javier Lafuente i Yung (David) Arrizabalaga.

MÉS INFORMACIÓ:

+34 613 48 26 55
www.grupo21id.com



Curs Professional en Medicina Xinesa Integrativa

Una formació de tres anys que uneix la saviesa ancestral de la Medicina Tradicional Xinesa amb els avenços de la Psiconeuroimmunologia i la ciència moderna. Classes en viu (presencials i en línia), materials exclusius i acompanyament personalitzat.

MODALITAT:

Presencial a Madrid i en línia.

DATA:

Octubre 2025.

PREU:

1.300 € / nivell (pagament fraccionat o únic).

PLACES LIMITADES:

40 per nivell.

DIRECTOR:

Yung (David) Arrizabalaga.

MÉS INFORMACIÓ:

+34 683 491 928
www.mci-shuidao.com
yung@mci-shuidao.com



Cercle de dones: Escolta Interna i Comunicació Conscient.

Un espai mensual per cuidar-nos, acompanyar-nos i créixer juntes a través de la Comunicació No Violenta i el model Internal Family Systems. Aprenderàs a escoltar les teves veus internes, practicar l'autoempatia, posar límits protectors, expressar la teva veritat sense culpes, transitar dols i celebrar allò que està viu en el moment present. Una experiència de transformació i suport mutu, cada segon diumenge de mes en un entorn segur i proper.

MODALITAT:

Taller presencial a Ling Tai Girona (C/ Pedret, 1).

DATA:

Segon diumenge de mes (octubre a juny).

Primer trimestre:

12 octubre / 9 novembre / 14 desembre.

HORARI:

10:00 a 13:00 h.

PREU:

40 €/mes (compromís trimestral).

FACILITADORS:

Urgell Funollet.

MÉS INFORMACIÓ:

+34 656 75 53 53
urgellfunollet.com/agenda



Taller introductori TRE®

Descobreix el mètode TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises), una eina senzilla i potent per alliberar estrès i tensió gràcies als tremolors neurogènics. En aquest taller vivencial aprendràs a integrar la pràctica en el teu dia a dia per millorar el benestar i la salut. Una experiència transformadora per reconnectar amb el teu cos i recuperar vitalitat i qualitat de vida.

MODALITAT:

Taller presencial a Ling Tai Girona (C/ de Pedret, 1).

DATA:

Dissabte 25 d'octubre (10:00 a 20:00 h)

Diumenge 26 d'octubre (10:00 a 14:00 h).

Total: 12 hores.

PREU:

270 €

(inclou una sessió individual gratuïta).

PLACES LIMITADES:

Grup reduït

FACILITADORS:

Mireia Forns Nadal.

MÉS INFORMACIÓ:

+34 664 546 020
mireiaforns@gmail.com

FORMACIONS QUE POTS TROBAR A WWW.GRUPO21ID.COM

CÀNCER I TRASPLANTAMENT

Descobreix els darrers coneixements sobre el càncer i com abordar-lo amb Medicina Tradicional Xinesa, estil de vida i tractament natural. Una oportunitat única per aprofundir en oncologia integrativa.

PATOLOGIA PULMONAR

Aprèn a entendre i cuidar el pulmó: fisiologia, diagnòstic i eines pràctiques per millorar-ne la funcionalitat i protegir-lo.

COMPLEMENTOS NUTRICIONALS

Tot sobre els complementos més útils: magnesi, zinc, vitamina C, enzims digestius, cúrcuma i molt més. Coneix com, quan i per què utilitzar-los.

LA TIROIDE

Un seminari complet per entendre a fons la glàndula tiroide i el seu impacte en tot l'organisme. Coneix-ne els secrets i els abordatges actuals.

IMMUNITAT INTEGRATIVA

Posa't al dia amb les darreres investigacions en immunitat clínica i descobreix com activar i resoldre respostes del sistema immune.

REPROGRAMANT EL TRAUMA

Entén com el trauma deixa empremta i aprèn eines terapèutiques des de la psiconeuroimmunologia, la psicoteràpia i la fisiologia holística.

DINS LA MENT DEL PACIENT

Millora la relació terapèutica i l'efectivitat dels teus tractaments aprenent a comunicar-te i connectar millor amb els pacients.

MENOPAUSA I SÍMPTOMES

Redescobreix la menopausa: coneix-la, entén-ne els canvis i aprèn estratègies per viure-la amb salut i serenitat.

SALUT HORMONAL EN LA DONA

Una formació pràctica per a professionals sobre els millors abordatges en salut hormonal femenina. Resultats contrastats i aplicables.

CONSULTA

ELS WEBINARS GRATUÏTS A WWW.GRUPO21ID.COM

SUPLEMENTACIÓ

LACTOFERRINA

Una aliada natural per a les defenses i la salut intestinal

Sabies que el teu propi cos produeix una proteïna capaç de protegir-te de virus, bacteris i fongs? Es diu lactoferrina, és present a la llet materna, la saliva o les llàgrimes, i el seu secret és unir-se al ferro. Així el retira de l'abast dels microorganismes patògens que el necessiten per créixer i, alhora, n'afavoreix l'absorció quan es pren en suplement. Per això se la considera un pont entre nutrició, defenses i benestar.



La lactoferrina pot utilitzar-se per via oral, en càpsules o sobres, per reforçar defenses i modular la inflamació; de manera cutània, en cremes o gels que afavoreixen la cicatrització i protegeixen la pell; o per via vaginal, en òvuls o gels que ajuden a equilibrar la microbiota i prevenir infeccions.

Les seves aplicacions són àmplies: reforça el sistema immunitari en èpoques de risc o debilitat, dona suport en infeccions recurrents (respiratòries, digestives, urinàries, vaginals o orals) i millora l'absorció del ferro reduint molèsties digestives i prevenint l'estrès oxidatiu i el dany cel·lular. També regula la microbiota intestinal, participa en estratègies antibiofilm, contribueix al control de la inflamació crònica, ajuda en casos de permeabilitat intestinal augmentada, facilita la recuperació

Purificar lactoferrina és complex i car: per això al mercat se la coneix com l'or rosa de la nutrició.

després de convalescències i s'utilitza en col·lutoris per reduir placa i gingivitis. En l'àmbit clínic destaca l'ús hospitalari en prematurs, el seu paper com a complement en protocols d'autoimmunes i l'interès creixent en recerca sobre oncologia, envelliment, reproducció, embaràs i malalties neurodegeneratives. Les dosis habituals en adults oscil·len entre 100 i 400 mg diaris, mentre que en infants s'utilitzen quantitats menors sempre sota supervisió. S'han provat dosis molt més altes sense efectes adversos

rellevants, tot i que convé consultar amb un/a especialista. A l'hora d'escollir un suplement, cal fixar-se en la seva forma: l'apo-lactoferrina, no unida al ferro, té més efecte antimicrobià i antioxidant, mentre que la holo lactoferrina, unida al ferro, és més estable i adequada quan es busca aportar directament aquest mineral. Un bon producte ha d'indicar origen, puresa i garantir que no es degrada a l'estómac. La lactoferrina és una gran aliada, però no substitueix un estil de vida saludable: l'ideal és integrar-la dins d'una estratègia global de cura personal i sempre amb assessorament professional.

TERÀPIES DEL GRUPO21

ACUPUNTURA I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA
Javier Santiuste

ACUPUNTURA I PSICONEUROIMMUNOLOGIA CLÍNICA
Javier Lafuente

ACUPUNTURA I TERÀPIA HOLÍSTICA
Anais Alfaro

ACUPUNTURA I TXI-KUNG
Adrià Arenas

FISIOTERÀPIA I OSTEÒPATIA
Anna Jorquera

MEDICINA BIOLÒGICA INTEGRATIVA
Gerard Casas

NUTRICIÓ I PSICONEUROIMMUNOLOGÍA CLÍNICA
Marta Provencio

PSICOLOGIA I PSICOTERÀPIA DEL VINCLE AFECTIU
Guillermo Quesada

PSICOTERÀPIA
Urgell Funollet

TERÀPIA HOLÍSTICA
Ana Buj Pino

CENTRES COL·LABORADORS

A Grupo 21 ens agrada tenir sinèrgies amb els nostres veïns, per aquesta raó tenim una estreta relació i hi col·laborem sempre que podem.

FARMÀCIA PEDRET
Atenció farmacèutica, Dermofarmàcia, Productes naturals, Dietètica, Aromateràpia, Control de tensió arterial, glucosa, etc.
Ronda Pedret, 11-13, 17007 Girona
Telèfon: 972 21 37 71 o bé 633 02 40 03
Correu electrònic: apujolbrugues@gmail.com

CRISTINA CARRERAS FENG SHUI VIDA INTEGRATIVAT
Estudis i tallers de Feng Shui pràctic i estratègic, calendaris de selecció de dates i carta natal.
Telèfon: 626 02 32 42
Correu electrònic: fengshuicristinacarreras@gmail.com
Web: www.fengshuividaintegrativa.com
Xarxes: @fengshui_cristinacarreras

HAPPY YOGA
Escola de Vida Lògica, que comparteix aquesta tècnica ancestral amb respecte i flexibilitat, tant a l'estora com fora de l'aula.
—Happy Sant Agustí
Carrer de Sant Agustí, 40, 17003 Girona
—Happy Sant Narcís
Av. de Sant Narcís 16, 17005 Girona
Telèfon: 616 95 23 14
Correu electrònic: info@happyyogagirona.com
Web: www.happyyogagirona.com
CUINA ARTESANA

CESC FERNÁNDEZ POU
“Pasión por el buen comer, pasión por el buen menjar”.
Plaça Sant Pere, 11, 17007 Girona
Telèfon: 972 20 30 16
Web: www.cuinartesaana.cat

ÀNIMER
Espai de benestar. Reflexologia podal, Reiki, Osteopatia Bioenergètica, Quiromassatge, Massatges (descontracturant, relaxant, cervical o Californià), Descontracturant ventoses, Teràpia olis essencials Raindrop, Accés Bars, Facelift, Parell Biomagnètic, Equilibri Glandular, Registres Akàshics.
Carrer Migdia, 9 entresol F, 17002 Girona
Telèfon: 621 19 32 28
Correu electrònic: info@espaianimer.com
Xarxes: @espai_animer

PALOMA DOMÍNGUEZ HARPER
Acompanyament psicològic. Adults, infants i joves.
Psicòloga col.22182
Celrà
Telèfon: 686 37 50 75
Correu electrònic: palomadominguezharper@gmail.com

FISIO & PILATES
Escola de Pilates Clàssic. Nascuda de la passió per la fisioteràpia, i mitjançant el Mètode Pilates, treballem per retornar el moviment del cos al camí de la salut. El Mètode Pilates en la seva versió original.
Núria Genebat
Telèfon: 650 45 63 96
Correu electrònic: nuriagenebat@gmail.com
Web: www.fisioipilates.cat

L'acupuntura
no només
tracta el dolor,
sinó que
pot regular
la son,
les emocions
i el sistema immune

GRUPO21
és vida

Ling Tai Girona
972 29 75 55 / 638 04 05 15
centrolingtai@gmail.com
Carrer Pedret 1, 17007, Girona

Grupo 21
872 09 42 77 / 613 48 26 55
Plaça Sant Pere 11, 17007, Girona