

# GI BENESTAR

EDICIÓ I- GENER 2025

## Nou Any, Nous Reptes: Creixem Junts a Gi Escola



**Inma Garcia**  
[info@giescola.com](mailto:info@giescola.com)

Aquest gener, a **Gi Escola**, comencem una nova etapa plena d'energia i noves oportunitats. hem preparat una agenda emocionant per començar l'any amb energia i noves oportunitats.

Descobreix els nostres tallers destacats, com les **constel·lacions familiars**, el taller enfocat a la dona i les divertides classes de teatre terapèutic i **clown** dels dimarts.

A més, comptem amb un servei de coaching per a pares i alumnes per donar-te suport en els reptes emocionals i familiars.



No oblidis passar per la cafeteria i gaudir del nostre menú equilibrat i deliciós.

Comença el 2025 amb nosaltres i fes d'aquest any una experiència inoblidable!

## El suport que necessites aquest any nou



Recorda que a Gi Escola tens a la teva disposició un servei exclusiu de **coaching personal** per a alumnes i pares/mares.

És molt fàcil! Pots parlar amb el coach en un espai tranquil on tot el que expliquis serà un secret. T'ajudarà a entendre't millor, a gestionar les emocions i fins i tot a portar-te millor amb els teus pares o amics.

### Com participar?

Si vols provar-ho, només cal que li diguis als teus pares o preguntis a recepció. És una oportunitat genial per començar l'any amb energia i confiança! Anima't! CONSULTA INICIAL GRATUÏTA

## Juga, allibera't i creix: dimarts per a la teva creativitat

Cada dimarts, vine a explorar un espai únic on el joc i l'expressió es converteixen en eines per al teu creixement personal. Allibera't de tensions, connecta amb les teves emocions i descobreix el poder de la creativitat.

### Detalls de les classes:

- Sessions setmanals
- Dinàmiques creatives i lúdiques
- Beneficis emocionals i personals

**Inscriu-te a la RECEPCIÓ**

Whatsapp 600 50 56 90

# SUPORT EMOCIONAL

DIRIGIT A  
FAMÍLIES

ACOMPANYA EL  
CREIXEMENT  
ARTÍSTIC DELS  
TEUS FILLS!



Truca'ns o envia'ns un WhatsApp: 600 50 56 90



## CONSTEL·LACIONS

## QUÈ TÉ A VEURE EL TEU AVI AMB LA TEVA CARRERA PROFESSIONAL?

Segurament mai t'hagis preguntat com les teves arrels poden influir en el teu futur, però és possible que el teu avi, o altres membres de la teva família, tinguin més a veure amb les teves decisions del que penses.

Les creences, els valors i fins i tot les experiències no resoltes de les generacions anteriors poden influir de **manera inesperada en les teves eleccions** professionals, en com et veus a tu mateix i en el camí que decideixes seguir.

A través de les constel·lacions familiars, pots descobrir com aquests vincles invisibles afecten la teva vida i alliberar-te d'aquests patrons per començar a construir el teu camí de manera més lliure i conscient.

Si t'interessa saber més, consulta a la recepció de Gi Escola. T'informaran com pots participar en aquestes activitats personalment.



## PER QUÈ RIURE ÉS LA MILLOR TERÀPIA? DESCOBREIX-HO AQUEST DIMARTS

El riure no només és una manera d'alliberar estrès, sinó que també és una poderosa eina terapèutica. El teatre terapèutic i el clown utilitzen el riure per ajudar a les persones a desbloquejar emocions, superar pors i millorar el seu benestar general. **Quan riem**, el nostre cos allibera endorfines, les hormones de la felicitat, que ens fan sentir millor tant física com emocionalment.



## L'ART DE SENTIR-TE ESCOLTAT:

Sabies que parlar amb algú que t'escolti de veritat pot canviar la teva manera de veure les coses?

Un suport psicològic com el d'un coach pot ajudar-te a gestionar les emocions, trobar solucions pràctiques i desbloquejar idees. A vegades, només cal tenir algú que t'acompanyi i et guiï per veure les coses des d'una nova perspectiva. Un espai per sentir-te comprès i avançar amb més confiança.

## ¿VOLS SER ESCOLTAT?



A Gi Escola volem saber què penses! Si tens dubtes sobre l'educació, el ball o com ajudar als teus fills i filles a créixer, ens encantaria escoltar-te.

Envia'ns els teus comentaris o preguntes i compartirem les teves inquietuds perquè puguin servir a altres pares i mares.

# JORNADA CONSTEL·LACIONS FAMILIARS



**CONSTEL·LAR 60€ // REPRESENTANT 10€**



**DATA I HORA**

25 GENER  
DE 16H A 18H

**FACILITADOR**

CARLOS SANTILLANA

**CONSTEL·LADORS ACREDITATS PER  
L'INSTITUT GESTALT BARCELONA**

Per més informació i reserves a  600505690

**MENÚ  
ESPECIAL  
DISPONIBLE**





## CLOWN

### ET SENTS MASSA SERIÓS/SERIOSA, CONTINGUT/CONTINGUDA O AMB POR AL FRACÀS?

El camí cap a l'adulthood sovint ens porta a posar màscares, a buscar la perfecció i a evitar el ridícul. El clown és una eina poderosa per reconnectar amb la nostra essència més genuïna i lliure, tornant a l'autenticitat del nen que vam ser a través del joc.

“El modo Clown” ens convida a riure de les nostres imperfeccions, a abraçar el fracàs com a part del camí i a expressar-nos sense por al judici.

Descobreix com el clown pot ser una porta d'entrada a l'autoconeixement i la llibertat emocional. **Tens el valor de tornar a jugar?**

Si t'interessa saber més, consulta a la recepció de Gi Escola. T'informaran com pots participar en aquestes activitats personalment.

## TEATRE TERAPÈUTIC

### ET SENTS DESCONNECTAT/DESCONNECTADA DE LES TEVES EMOCIONS O DEL TEU VERITABLE JO?



El teatre terapèutic és un viatge cap a l'autoconeixement a través de la creativitat i l'expressió. Mitjançant personatges, històries i situacions, pots explorar les teves emocions, desbloquejar patrons limitants i descobrir parts de tu mateix/a que potser havien quedat amagades.

Aquest procés permet connectar amb la teva autenticitat, transformar el dolor en aprenentatge i obrir camins cap al creixement personal.



### ESTÀS PREPARAT/PREPARADA PER EXPLORAR EL TEU MÓN INTERIOR?

Vine a descobrir com el teatre  
terapèutic i el clown  
poden ser un espai segur per  
expressar-te, sanar i créixer.

# JORNADA DE CONNEXIÓ I CREIXEMENT: DESCOBREIX EL TEU ESPAI



## JORNADA D'INTRODUCCIÓ AL PROGRAMA CAMINAR EN FEMENÍ

.....

**DATA I HORA**

26 GENER  
DE 10H A 12H

**CERCLE DE DONES**  
**10€**

UN ESPAI EXCLUSIU PER TU

**FACILITADORA**

ESTHER VENTÓS

TERAPEUTA HOLÍSTICA

Per més informació i reserves a  659347995

**MENÚ  
ESPECIAL  
DISPONIBLE**



## AGENDA

## COMENÇA L'ANY AMB BON PEU: DESCOBREIX ELS TALLERS DE GÈNER!

Tenim una selecció d'activitats dissenyades especialment per a tu, creades per professionals especialitzats en cada àrea, que t'acompanyaran en el teu creixement personal i emocional.

Cada taller ofereix una experiència única i irreplicable. Els nostres terapeutes tenen una gran experiència i et brindaran una atenció personalitzada per ajudar-te a superar els teus reptes, desbloquejar emocions i millorar el teu benestar. Aquests tallers són una oportunitat exclusiva per començar l'any amb noves eines per créixer.

No deixis passar aquesta experiència transformadora. Inscriu-te ara i comença l'any amb un nou enfocament!



### CADA DIA - SENSE HORARIS

A Gi Escola tenim un servei de coach personalitzat disponible diàriament i sense horaris fixos, per acompanyar-te quan més ho necessitis.



### CADA DIMARTS

Desbloquejar les seves emocions i expressar-se lliurement, els tallers de teatre terapèutic i clown et donaran eines per connectar amb el teu costat més creatiu



### DIUMENGE 26 - DE 10H A 12.30H

Per a les dones que volen explorar les seves necessitats i potencial, oferim tallers dissenyats especialment per a elles, per empoderar-se i trobar el seu camí.



### DISSABTE 25 - DE 16H A 18H

Si busques entendre millor els teus vincles familiars, el nostre taller de constel·lacions familiars t'ajudarà a descobrir com els patrons familiars poden influir en la teva vida

## cafeteria

## SABIES QUE ELS PASTISSOS DE LA NOSTRA CAFETERIA SON ÚNICS



Els nostres pastissos no són només dolços, són autèntiques obres d'art!

Fets amb ingredients de la millor qualitat i amb un toc creatiu que els fa irresistibles, cada un d'ells té una recepta exclusiva que no trobaràs en cap altre lloc.

Des de combinacions de sabors innovadores fins a presentacions que et faran voler fer una foto, cada pastís està pensat per oferir-te una experiència única.

Si encara no els has provats, no pots deixar passar l'oportunitat de descobrir-los. Vine a la nostra cafeteria i deixa't seduir per la dolçor de la nostra oferta!

