

Arzúa  
18 e 19  
de outubro

FORMA TERRA



CURSOS:

CURSO DE AROMATERAPIA

KUNDALINI YOGA. FUNDAMENTOS PARA UNHA PRACTICA CORRECTA

OS VÍNCULOS INVISIBLES QUE NOS ATAN

BIOCONSTRUCCIÓN

CELEBRANDO O DIA  
CON BHANGRA



Concello  
de Arzúa



DEPUTACION  
DA CORUÑA



COPER @ctiva  
S. COOP. GALEGA



Organiza

Financia

Xestiona

## A. CURSO DE AROMATERAPIA

**Imparte:** Laura Romera, aromaterapeuta e kinesióloga (Murcia)

**Duración:** 16 horas

**Horario:** sábado 18 e domingo 19 de 10 a 14 h e de 16 a 20 h

**Núm. máximo de alumnos/as:** 30 alumnos/as

**Prezo:** 70 € sen aloxamento - 90 € con aloxamento (Venres 17 e Sábado 18 de outubro)

O curso abordará a experiencia teórica e práctica sobre o método de sanación tradicional máis antigo do mundo, o uso das plantas medicinais ou aromáticas no seu aspecto holístico, no seu accionar físico, mental e emocional. Esta introducción ao fascinante mundo dos aceites esenciais propón unha formación sobre os principios básicos de aplicación da terapia, contraindicacións, vías de aplicación, comparación de terreos orgánicos do ser humano coa planta e unha selección dos aceites de raíz, folla, flor e cítricos máis convenientes para a estación na que se desenvolve o curso, o outono. A parte práctica contempla a preparación de varias fórmulas e a súa aplicación individual e en parellas a través da tradicional masaxe china DO IN, de pases de Reflexoloxía podal e da masaxe de vasos.

O curso é en sí unha experiencia vivencial profunda, xa que as esenciais das plantas traballan en nós dunha maneira integral. As propiedades bioquímicas e enerxéticas dos aceites esenciais inflúen no noso sistema nervioso, no noso sistema inmunitario, nos nosos órganos vitais, no cerebro e na alma. Este é o inicio tamén dunha toma de conciencia das ferramentas que a natureza ofrece para sermos máis responsables á hora de crear nas nosas vidas unha verdadeira saúde preventiva.

NOTA: as persoas participantes neste curso deberán traer toalla grande ou manta de viaxe, toalla de man, coxín alto (tipo meditación) no que a persoa poida estar sentada cómoda sen “afundir”, libreta , bolígrafo e auga.

## B. OS VÍNCULOS INVISÍBEIS QUE NOS ATAN

**Imparte:** Xabela Vargas (Fundadora do Método Bengala de Crecemento Persoal [www.metodobengala.com](http://www.metodobengala.com))

**Duración:** 8 horas

**Horario:** domingo 19 outubro de 10 a 14 h. e de 16 a 20 h.

**Núm. máximo de alumnos/as:** 20 alumnos/as

**Prezo:** 50 € (sen aloxamento)

A rede existencial funciona intercambiando enerxía con todo o que existe. Os humanos, dentro deste sistema, creamos fortes “cordóns enerxéticos” na nosa relación co mundo que nos rodea e, especialmente, cos outros humanos.

Os lazos enerxéticos existentes entre pais, fillos, amantes e amigos mantéñennos “atados” nun nivel de enerxía e consciencia. Evolucionar significa modificar e asumir novas formas de crecemento e comunicación e isto inclúe as nosas relacións. Ser consciente destes “cordóns” e poder retiralos cando xa non deben estar aí, achéganos máis claridade mental e resolución de apegos regresivos, así como un nivel de enerxía máis alto e consciente.

Poder elexir con quen, cando e como queremos compartir e non ser arrastrados, alimentando coa nosa enerxía a través dos cordóns situacións e persoas coas que non queremos estar vinculados daranos liberdade e evolucionaremos moito máis rápido. As persoas que participen neste curso deberán reflexionar acerca das situacións e relacións que xa non lles son útiles e que lles están impedindo o seu crecemento.

Para o aproveitamento máximo da formación débense ter claros os vínculos e situacións dos que cada persona quere separarse. Suxírese facer unha lista cos mesmos.

**NOTA:** as persoas participantes neste curso deberán traer manta, coxín, auga e unha libreta ou grabadora.

## C. BIOCONSTRUCCIÓN

**Imparte:** Maren Termens Steiner, Arquitecta Técnica, Cofundadora da Rede de Construcción con Balas de Palla, [www.tallerdepalla.org](http://www.tallerdepalla.org) (Catalunya)

**Duración:** 16 horas

**Horario:** Sábado 18 e Domingo 19 de 10 a 14 h. e de 16 a 20 h.

**Núm. máximo de alumnos/as:** 13 alumnos/as

**Prezo:** 70 € sen aloxamento - 90 € con aloxamento (Venres 17 e Sábado 18 de outubro)

A bioconstrucción é aquela técnica de edificación que, partindo do respecto ao medio ambiente, utiliza materiais non contaminantes, libres de produtos tóxicos, reciclados e/ou reciclábeis para garantir un resultado pouco agresivo co contorno. A autoconstrucción con balas de palla é unha alternativa para crear unha vivenda confortábel, saúdabel, económica, duradeira e en harmonía co entorno. Neste curso inclúese unha breve introducción teórica á construcción de vivendas con balas de palla, así como aos diferentes sistemas que se

empregan para lograr unha edificación feita a base destes materiais. Como parte práctica realizarase a construcción dunha caseta de 3x3 m. O curso está dirixido a todas as persoas interesadas nos sistemas de construcción alternativos, incluíndo tanto a técnicos como a persoas que non traballan no sector da construcción.

**NOTA:** as persoas participantes neste curso deberán traer roupa de traballo, luvas, camisetas de manga longa, zapatos pechados, metro para medir, papel e bolígrafo.

## D. KUNDALINI IOGA. FUNDAMENTOS PARA UNHA PRÁCTICA CORRECTA

**Imparte:** Ángel Sánchez, mestre de Kundalini (Catalunya)

**Duración:** 9 horas

**Horario:** Sábado 18 de 16 a 19 h e Domingo 19 de 11 a 14 h. e de 17 a 20 h.

**Núm. máximo de alumnos/as:** 18 alumnos/as.

**Prezo:** 60 € sen aloxamento - 80 € con aloxamento (Venres 17 e Sábado 18 de outubro)

Parece que volve estar de moda practicar ioga, tantra ou kundalini. En Terractiva queremos achegar fundamentos aos intereses da cidadanía e, por iso, preparamos para todas as personas interesadas no crecemento persoal, o coñecemento de “si-propias” ou por experimentar coas enerxías cósmicas, un obradoiro de iniciación teórico-práctico sobre os fundamentos básicos da práctica do “kundalini ioga”.

O método que se traballará é o ensinado por Yogui Bhajan e os mestres da “Asociación 3HO”.

“...kundalini é o nervio da alma e este debe ser espertado. A túa alma debe ser espertada e, cando a túa alma esperta, non queda nada por gañar, nada por atopar ou coñecer”. Yogui Bhajan

NOTA: as persoas participantes neste curso deberán traer roupa cómoda, esterilla ou manta e moitas ganas de descubrirse e crecer.

## E. CELEBRANDO O DÍA CON BHANGRA

**Imparte:** Nira Suárez, integrante do Grupo Bhangra Hey!, [www.bhangra-hey.com](http://www.bhangra-hey.com) (Catalunya)

**Duración:** 7 horas

**Horario:** Sábado 18 outubro de 11 a 14 h. e de 16:30 a 19.30 h (máis demostración)

**N máximo de alumn\*s:** 50 alumnos/as

**Prezo:** 50 € (sen aloxamento)

Desde o Punjab, norte da India, chega o bhangra, o baile da alegría. Bhangra é un baile moi estimulante, alegre e cheo de enerxía que nos achega coordinación e ritmo dun xeito sinxelo de comprender e divertido de facer.

Nace na rexión do Punjab de mans de agricultores e campesiños coa motivación de celebraren as colleitas. Co tempo transformouse na danza oficial das bodas e as festas ata chegar a ser a influencia máis alegre de Bollywood.

O teu corpo non entende de ideas, dalle a probar algo diferente e novo, baila! Bhangra!

## PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN NOS CURSOS FORMATERRA 2008

### INSCRIPCIÓN E PAGO

Para facer a inscrición nos cursos do Festival das Artes pola Biodiversidade, Terractiva, seguir con atención os pasos indicados neste apartado.

A inscrición para os cursos realizarase exclusivamente a través do número de teléfono 981 582 836, previo ingreso bancario e tras enviar por fax o xustificante de ingreso.

A inscrición nos mesmos será por estricta orde de ingreso bancario.

O prazo de inscrición remata o mércores 8 de outubro de 2008 As persoas que desexen facer unha inscrición despois desta data deberán poñerse en contacto coa organización do Festival no número de teléfono 981 582 836 ou a través do enderezo electrónico [info@terractiva.org](mailto:info@terractiva.org).

1.- Unha vez seleccionados o/s curso/s nos que se desexa participar, ingresar o 100 % do importe total do/s curso/s solicitado/s no número de conta de Caixanova 2080 0540 45 0040001988 ata o 8 de outubro de 2008, indicando o/s nome/s do/s curso/s e o nome e apelidos da persoa solicitante do/s mesmo/s.

2.- Enviar por fax ao número 981 575 699 o comprobante do ingreso, asegurándose de que figura o nome do curso e o nome e apelidos da persoa solicitante.

3.- Poñerse en contacto coa organización do Festival no número de teléfono 981 582 836, solicitando cubrir a ficha de inscrición nos cursos.

4. O xoves 9 de outubro faranse públicas, a través de [www.terractiva.org](http://www.terractiva.org) as listas de persoas admitidas en cada curso, así como, de habelas, as prazas baleiras en cada un deles.

No caso de que se exceda o número máximo de alumnos/as nalgún dos cursos, o/a alumna/o entrará directamente en lista de agarda. Se finalmente non puidese entrar no curso a organización do festival porase en contacto coa/s persoa/s sen praza reservada para a devolución do importe ingresado.

## DESCONTO

Os/as alumnos/as que se inscriban ata do 30 de setembro terán un 10 % de desconto

## DEVOLUCIÓN DO DIÑEIRO INGRESADO

Aquelas persoas que, unha vez feito o ingreso, queiran darse de baixa, deberán comunicalo á organización no número de teléfono 981 582 836 para que lles sexa devolto o importe ingresado. Só se devolverá o importe no caso de que a praza sexa cuberta por outra persoa ou se acrediten causas de forza maior.

## ALOXAMENTO

A organización do Festival das Artes pola Biodiversidade, Terractiva, e o Concello de Arzúa porán a disposición do alumnado inscrito nos cursos que así o indiquen aloxamento nun albergue da vila de Arzúa para as noites do Venres 17 e Sábado 18 de outubro (literas en cuarto compartido con servizos de ducha e wc). As persoas interesadas en aloxarse neste espazo poderán reservar a súa praza ao facer a inscrición nos cursos, abonando a cantidade indicada no “prezo do curso con aloxamento”.

- \* Os medios de comunicación poderán ter acceso controlado aos cursos.
- \* Recoméndase a todas as persoas participantes nestes cursos vestir roupa e calzado cómodo.
- \* Por respecto a/o mestre/a e ao resto do alumnado, é imprescindible puntualidade desde a primeira sesión do curso. De chegar con retraso, a organización non garante o acceso ao curso.
- \* Informarse a través da páxina web do festival, [www.terractiva.org](http://www.terractiva.org), dos espazos onde se realizarán os cursos.
- \* Os/as alumnos/as deberán traer os xustificantes de ingreso no inicio do curso.
- \* As persoas participantes nalgún destes cursos recibirán un diploma de asistencia aos mesmos acreditado polo Festival das Artes pola Biodiversidade e o Concello de Arzúa.
- \* A idade mínima para participar nos cursos é de 16 anos.

[www.terractiva.org](http://www.terractiva.org)