



insspira vida



DOSSIER PER A AJUNTAMENTS, ASSOCIACIONS I ENTITATS · 2026-2027

Benestar conscient per a tota la comunitat.

Programes de salut comunitària accessibles, inclusius i adaptats a cada col·lectiu.

Associació Insspira

Salut integral i consciència · Avià, Berguedà

insspiravida.com

hola@insspiravida.com



QUI SOM

Una infermera i un terapeuta al servei de la salut comunitària.

Insspira és una associació sense ànim de lucre amb seu a Avià, al Berguedà. Sumem formació clínica, psicosomàtica, hàbits saludables, ioga, meditació i sonoteràpia per acompanyar persones, grups i organitzacions amb rigor i calidesa.



PRESIDENT I FUNDADOR

Sergi Colomer Martín

Terapeuta en psicosomàtica i hàbits saludables. Màster en hipnosi ericksoniana amb PNL. Professor de ioga i meditació. Coach d'emprenedoria i projecte de vida.

+18

anys
d'experiència

4

anys de formació
en psicosomàtica

+10

anys com a
professor de ioga



COFUNDADORA I SECRETÀRIA

Elisabeth del Río Rodríguez

Infermera diplomada per la Universitat de Barcelona. Professora de ioga i dansa, especialitzada en ioga en cadira i inclusiu. Sonoterapeuta.

+15

anys en l'àmbit de
la salut

250 h

de formació en
ioga

UB

diplomada en
Infermeria

EL QUE ENS DIFERENCIA

- ✓ Formació sanitària i terapèutica contrastada, en constant actualització.
- ✓ Eines que funcionen a la vida real, no només a la teoria.
- ✓ El rigor de la infermeria, en equilibri amb la consciència.

Associació Insspira yoga, meditació i autoindagació · NIF G05313515 · Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya, núm. 69874 · Avià (Berguedà)

LA PROPOSTA

Tres línies de treball per al municipi.

Promovem la salut, el moviment conscient, l'envelliment actiu, la inclusió i la connexió comunitària, amb ajuntaments, casals i entitats socials.

Comunitat activa

loga conscient i en cadira, mobilitat i tonificació suau, meditació i respiració, tallers de benestar emocional.

Relaxació i presència

Sonoteràpia grupal, ioga nidra, yin ioga, relaxació guiada, psicossomàtica i jornades de prevenció de l'estrès.

Activitats relacionals

Tallers per a parelles, comunicació conscient, activitats i acroïoga en família, dinàmiques de cohesió.

EL QUE GUANYA LA COMUNITAT



Benestar físic

Mobilitat, envelliment actiu, prevenció del sedentarisme, equilibri i força.



Benestar emocional

Menys estrès i ansietat, espais de calma, més presència i autocura.



Benestar comunitari

Inclusió, vincles, prevenció de la soledat no desitjada i participació.

FORMATS

Sessions setmanals

Grups estables durant el curs.

Tallers puntuals

Una sessió per obrir un tema.

Cicles trimestrals

Un programa amb objectius i valoració final.

Jornades i experiències

Setmanes de la salut, festes i esdeveniments.

Xerrades de salut

Per a la població, d'1 a 1,5 h.

Formació per a equips

Professionals, equips tècnics i voluntariat.



Professionals de la salut al capdavant

Programes dissenyats i conduïts per professionals de la salut (infermeria) i terapeutes amb experiència, amb una mirada inclusiva i amb perspectiva de gènere.

TALLERS BASE

Set tallers base, adaptats a cada grup.

A partir d'aquests set tallers dissenyem cada sessió, cicle o formació. Els combinem i els adaptem a l'edat, l'espai i els objectius de cada grup.



Meditació

Presència, calma i autoindagació per aturar el soroll mental.



Ioga

Suau, dinàmic, vinyasa, yin, en cadira i de la dansa, adaptat a cada cos.



Psicosomàtica

Què ens diu el cos: símptomes, emocions i patrons que es repeteixen.



Gestió emocional

Eines per regular l'estrès, comunicar-se millor i cuidar els vincles.



Hàbits saludables

Descans, moviment, alimentació i autocura, amb la mirada de la infermeria.



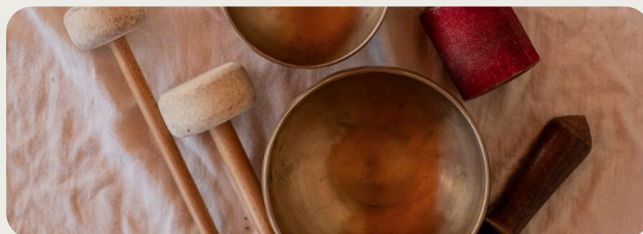
Sonoteràpia

Bany de so amb bols i gongs per regular el sistema nerviós.



Propòsit de vida

Projecte de vida, emprenedoria i sentit, de la idea a l'acció.



HO ADAPTEM A

Gent gran

Persones sedentàries

Diversitat funcional

Infants i adolescents

Famílies

Associacions i entitats socials

Professionals dels serveis socials

«Creiem en l'autosanació, però amb acompanyament és molt més ràpid.»

ELS NOSTRES VALORS: COHERÈNCIA, COMUNITAT I REGENERACIÓ

FORMATS I TARIFES

Tarifes per a ajuntaments i entitats.

Ajuntaments i entitats públiques

Format	Tarifa
Sessió o xerrada de salut (1,5 h, fins a 20 persones)	180 €
Cicle de 10 sessions setmanals (1,5 h)	1.500 €
Formació per a equips tècnics o voluntariat (4 h)	520 €

Associacions i entitats sense ànim de lucre

Sessió (1,5 h)	Fins a 10 persones	Fins a 20 persones	Fins a 30 persones
Projecte social	120 €	145 €	170 €

- Importos compatibles amb el contracte menor. Formats possibles: sessions setmanals, tallers puntuals, cicles trimestrals, jornades i xerrades de salut.
- Desplaçaments fora del Berguedà, a pressupostar.
- Tarifes orientatives. Si escau, s'hi aplicarà l'IVA.

QUÈ INCLOU

- ✓ Reunió prèvia i disseny a mida
- ✓ Professionals de la salut i terapeutes amb experiència
- ✓ Preparació i material per a la sessió
- ✓ Retorn final i propostes de continuïtat



COM TREBALLEM

Un procés clar, de principi a fi.

1

Reunió prèvia

Parlem amb vosaltres i definim objectius, grup i espai.

2

Proposta a mida

Format, calendari i pressupost adaptats.

3

Sessions

Activitats properes, vivencials i adaptades al grup.

4

Valoració i retorn

Valorem junts el resultat i com continuar.

ON JA HI SOM

loga adaptat per a la gent gran

Ajuntament d'Avià i Casal de la Gent Gran, amb el suport de la Diputació de Barcelona.

Jornades Benvinguda Vida

Xerrades de salut per a la població. Ajuntament d'Espunyola.

Mobilitat per a la gent gran

Sessions de mobilitat a través de l'associació Xalem.

Berga Resort · Eco-Health Hub

loga, meditació, sonoteràpia i tallers oberts per a socis, campistes i visitants.





CONTACTE

Parlem 20 minuts?

Expliqueu-nos el vostre grup i què voleu treballar, i us enviem una proposta a mida, sense compromís.



654 310 636

Sergi Colomer · WhatsApp



686 335 335

Elisabeth del Río · WhatsApp



hola@insspiravida.com

Correu de l'associació



insspiravida.com

Formulari de contacte al web

Associació Insspira yoga, meditació i autoindagació · NIF G05313515 · Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya, núm. 69874 · Avià (Berguedà)