



insspira vida



DOSSIER PER A ESCOLES I AFAS · 2026-2027

Aules més serenes, grups més units.

Tallers de benestar, calma i convivència per a alumnes de 3 a 16 anys, famílies i equips docents.

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

Cinc blocs per treballar a l'aula.

Experiències professionals que milloren la convivència i el benestar, adaptades a tres edats: de 3 a 6, de 6 a 12 i de 12 a 16 anys.



Som equip

Cohesió i confiança dins del grup.



L'oasi interior

Regulació emocional i calma: respiració, relaxació i atenció.



Cos conscient

Salut física, postura i ergonomia.



Diem la nostra

Gestió de conflictes i assertivitat.



Cossos en joc

Moviment, dansa i expressió.



A mida del centre

Qüestionari previ al tutor o tutora i informe de retorn per al centre.



Famílies i docents

Xerrades per a famílies, formació per a claustres sobre gestió emocional, hàbits saludables i meditació, i tallers en família com el ioga o l'acroioga.



Extraescolar: dansa, joc i art

Una activitat per moure's, jugar i crear, conduïda per Elisabeth del Río, professora de ioga i dansa. Ja la fem amb Sinapsis.

QUÈ HI GUANYA EL CENTRE

✓ Aules més tranquil·les i atentes

✓ Menys conflictes i més cooperació

✓ Eines que l'alumnat s'endú a casa

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.



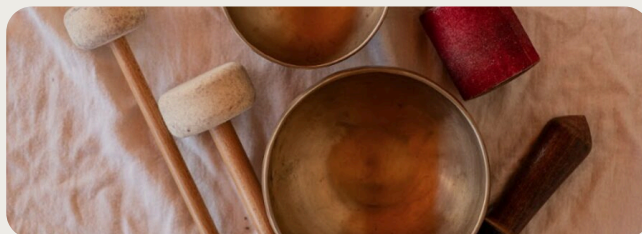
Sonoteràpia

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

Infants de 3 a 6 anys

Infants de 6 a 12 anys

Adolescents de 12 a 16 anys

Famílies

Equips docents

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

ELS NOSTRES VALORS: COHERÈNCIA, COMUNITAT I REGENERACIÓ

FORMATS I TARIFES

Tarifes per grup.

Format	Fins a 10 persones	Fins a 20 persones	Fins a 30 persones
Càpsula de benestar (1,5 h)	170 €	215 €	260 €
Taller d'immersió (3 h)	290 €	370 €	440 €
Jornada d'acompanyament (4,5 h)	440 €	555 €	670 €

- Estades, colònies, xerrades per a famílies i formació per a claustrres: pressupost a mida.
- Reserva amb el 50 % per avançat. Cancel·lació: es retorna el 100 % amb més de 15 dies d'antelació, el 50 % entre 14 i 7 dies, i res amb menys de 7 dies.
- Tarifes orientatives per grup. Si escau, s'hi aplicarà l'IVA.

QUÈ INCLOU

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

Dansa, joc i art

Extraescolar amb Sinapsis, al Berguedà, conduïda per Elisabeth del Río.

Educació emocional a les aules

Tallers vivencials a escoles i instituts de Barcelona amb l'associació SEER (2018-19).

loga adaptat per a la gent gran

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

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)