



insspira vida



DOSSIER DE FORMACIÓ PER A PROFESSIONALS DE LA SALUT · 2026-2027

Cuidar qui cuida.

Formació vivencial en autocura, psicosomàtica i eines de benestar per a equips sanitaris, sociosanitaris i terapeutes.

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 mòduls que es combinen segons l'equip.

Les formacions les dissenyen i les condueixen una infermera i un terapeuta. Combinen fonament, pràctica i eines que es poden aplicar l'endemà, al torn o a la consulta.



Autocura i regulació de l'estrès

Respiració, relaxació i sonoteràpia per regular el sistema nerviós i prevenir el desgast professional.



Psicosomàtica: el que diu el cos

Relació entre símptomes, emocions i hàbits, com a mirada complementària al diagnòstic clínic.



Hàbits saludables des de la infermeria

Descans, moviment, alimentació i autocura, amb criteris clínics i aplicables als pacients.



Comunicació conscient

Gestió emocional i comunicació amb pacients i famílies en situacions difícils.



Activitat adaptada i prescripció social

loga en cadira i propostes per a gent gran i persones amb malalties cròniques, per a programes de prescripció social.



A qui s'adreça

Equips d'atenció primària, hospitals, residències, centres de dia, serveis socials i terapeutes. Grups de fins a 20 persones, al vostre centre, amb certificat d'assistència.

COM ÉS CADA SESSIÓ

Fonament breu

Què en diuen la clínica i la recerca, en llenguatge pràctic.

Pràctica vivencial

Respiració, moviment, so i dinàmiques de grup.

Eines per aplicar

Recursos breus per al torn, la consulta o el grup.

Resum de suport

Un document amb les eines treballades.

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.



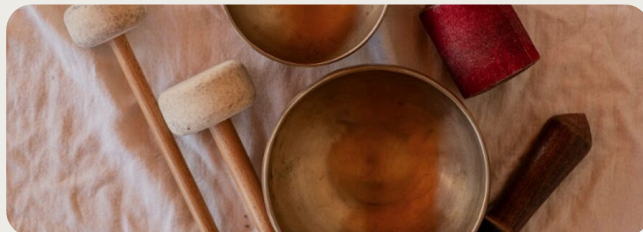
Sonoteràpia

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

Equips d'atenció primària

Hospitals

Residències i centres de dia

Serveis socials

Terapeutes

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

ELS NOSTRES VALORS: COHERÈNCIA, COMUNITAT I REGENERACIÓ

FORMATS I TARIFES

Tarifes de formació.

Format	Tarifa
Formació de 4 h (1 sessió)	520 €
Formació de 8 h (2 sessions)	950 €
Itinerari de 16 h (4 sessions)	1.750 €
Formació oberta de 4 h, plaça individual	65 € per persona

- Tarifes per a grups de fins a 20 persones, al vostre centre. Inclouen el material i el certificat d'assistència.
- Desplaçaments fora del Berguedà, a pressupostar.
- Tarifes orientatives. 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

Infermeria clínica

Atenció primària, hospitals, residències i atenció a persones amb drogodependències (Elisabeth).

Formació i supervisió en psicossomàtica

Cursos per a terapeutes i supervisió de casos des del 2016 (Sergi).

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)