

Un nou centre holístic enfocat per a dones neix al nucli antic de Solsona

Tres emprenedores proposen activitats variades de creixement integral per al públic infantil i adult

Anna Pujol - 17-09-18



Aletheia és una paraula del grec antic que significa «revelació d'allò vertader ocult». És la que ha inspirat el nom del nou espai per a la salut integral i el creixement personal creat al nucli antic de [Solsona](#), al carrer Sant Pau número 21, durant els darrers mesos. Les tres emprenedores són Ester Colell, Glòria Duran i Sofia Cricchio, i han volgut unir coneixements i esforços en un centre holístic, en un tot que supera la suma de les parts, segons han explicat les emprenedores a **Regió7**. Entre avui i divendres s'estan portant a terme unes jornades de portes obertes per presentar les activitats del centre, més d'una trentena per a tots els públics. Tanmateix, un bon nombre dels cursos estan enfocats al creixement integral de les dones, i cobreixen tot el procés des de l'adolescència, des de la primera menstruació, fins després del part, amb un acompanyament de tot l'embaràs.

La terapeuta Sofia Cricchio comenta que per al part és necessària «una preparació emocional i relacional que va més enllà del que és fisiològic, i que és complementària als grups que es troben als centres d'atenció primària dels municipis». Ella, que té dos fills, trobava a faltar trobades d'aquest tipus a Solsona, «i és que l'embaràs no és una malaltia, i s'ha de viure amb protagonisme».

Teràpies i tallers

Cricchio i Colell són psicoterapeutes Gestalt, destaquen les teràpies com un coneixement a través de les emocions, «per reconèixer els propis recursos i sentir-te en harmonia amb el món que t'envolta». Duran és fisioterapeuta, i treballa amb les mans «com a única eina, i tinc l'ajuda de les propietats dels olis vegetals, els olis essencials i les plantes, principalment del país», comenta Duran, que també ofereix tractaments provinents de la medicina tradicional de l'Índia com l'aiurveda i utilitza el nom de «fisionaturteràpia» per englobar-ho tot.

A part de tractaments aiurvèdics com ara massatges facials o tractaments per migranyes, també té una oferta de tallers de cosmètica natural o d'exercicis de grup titulats «El moviment és vida», una gimnàstica suau dirigida a persones d'edat avançada. Ester Colell també parla d'un curs de ball per a adults, per aprendre passos de balls com ara la cúmbia, el tango o el vals, «a la vegada que ens divertim amb un grup de persones i aprenem els balls i la cultura de les festes majors dels pobles petits», ha destacat Colell, que també proposa tallers d'educació emocional per a infants i adults, a més de meditacions, sessions per aprendre sobre teatre conscient i clown i tallers de somnis i visualitzacions guiades acompanyades de contes per saber «quines són les necessitats no resoltes o les preocupacions inconscients» que regeixen els somnis, segons Ester Colell.

Dansa conscient

La dansa del ventre o la dansa de les 9 llunes són només dos dels exemples del tipus d'activitats encarades per a dones en les quals es barreja el ball i el moviment conscient. Sofia Cricchio cita la frase de la ballarina i música Gabrielle Roth per dir que el moviment és medicina: «posa el teu cos en moviment i la teva ment es curarà», i afegeix que diverses propostes d'Aletheia cerquen el contacte artístic entre mares i nadons que encara han de néixer, com en el cas de la dansa del ventre conscient per a embarassades, o nounats, com en la dansa del ventre postpart.

El propòsit, segons Cricchio, és «experimentar, compartir i descobrir què significa ser dona en les seves múltiples formes, per sentir-nos més completes i plenes, creant un cercle de dones on trobar una bona amistat i una convivència nutrent». És per això que també està preparant diversos retirs espirituals per a dones.